



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Fomento de comportamientos y hábitos físicos saludables del alumnado de 6º de Primaria por medio del entorno natural

Autor/es

MIGUEL GONZÁLEZ SÁENZ

Director/es

JAVIER SABINO ARANA IDIAQUEZ

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



Fomento de comportamientos y hábitos físicos saludables del alumnado de 6º de Primaria por medio del entorno natural, de MIGUEL GONZÁLEZ SÁENZ (publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Fomento de comportamientos y hábitos físicos saludables del alumnado de 6º de Primaria por medio del entorno natural

Autor

Miguel González Sáenz

Tutor/es

Javier Sabino Arana Idiaquez

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Resumen

El presente trabajo trata de mostrar una posible intervención educativa en un centro escolar de Educación Primaria con el objetivo de fomentar el hábito de actividad física en el alumnado de 6º de Primaria. Para ello se realiza un análisis teórico sobre la situación actual de la salud y actividad física en la sociedad, dando razones para impulsar esta última en el medio natural. En este análisis se comprueba la existencia de un problema con preeminencia en la sociedad y más en las edades tempranas como es el sedentarismo, producido por la falta de práctica de actividad física atentando contra la salud. Por ello, con este análisis se procede a la creación del diseño de la propuesta de intervención con el objetivo de fomentar el hábito de actividad física. Esta propuesta es una Unidad Didáctica trimestral dentro del área de Educación Física acercando la actividad física al entorno natural a través del conocimiento de actividades y deportes en el medio natural y la realización de Itinerarios Didácticos.

Palabras clave: Salud, Actividad Física, Medio Natural, Itinerario Didáctico

Abstract

The present work tries to show a possible educational intervention in a school of Primary Education with the objective of promoting the habit of physical activity in the 6th grade students. To this end, a theoretical analysis is carried out on the current situation of health and physical activity in society, giving reasons for promoting the latter in the natural environment. In this analysis, the existence of a problem with pre-eminence in society and more at early ages such as sedentary lifestyle, produced by the lack of physical activity attempting against health. Therefore, with this analysis we proceed to create the design of the intervention proposal with the aim of encouraging the habit of physical activity. This proposal is a quarterly Didactic Unit within the area of Physical Education bringing physical activity closer to the natural environment through knowledge of activities and sports in the natural environment and the realization of Educational Itineraries.

Key words: Helth, Physical Activity, Natural Environment, Didactic Itinerarie

ÍNDICE

1.	Introducción	1
1.1	Justificación	1
1.2	Objetivos	3
1.2.1	Objetivo General	3
1.2.2	Objetivos específicos.....	3
2.	Marco teórico	4
2.1	Salud	4
2.2	Actividad física	12
2.3	Entorno natural	15
3.	Propuesta de Intervención	22
3.1	Justificación	22
3.2	Contextualización	22
3.3	Objetivos	23
3.3.1	Objetivo general	23
3.3.1	Objetivos Específicos	23
3.4	Contenidos	24
3.5	Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje	25
3.6	Competencias Clave	28
3.7	Metodología	28
3.8	Recursos humanos y materiales	30
3.9	Evaluación	30
3.10	Desarrollo de sesiones	32
3.11	Cronograma	61
4.	Conclusiones	63
5.	Limitaciones	64
6.	Prospectiva	64
7.	Referencias	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Principales causas de mortalidad en La Rioja, 2012	7
Tabla 2. Principales factores de riesgo de la población en La Rioja	8
Tabla 3. Sedentarismo en la población de La Rioja	9
Tabla 4. Sobrepeso en la población de 2 a 17 años en España y La Rioja	9
Tabla 5. Obesidad en la población de 2 a 17 años en España y La Rioja.....	10
Tabla 6. Ejercicio físico en España y La Rioja.....	15
Tabla 7. Capacidades/habilidades personales y sociales que promueven las AFMN ...	20
Tabla 8. Contenidos de la Unidad Didáctica “Juegos y actividades en el medio natural”	24
Tabla 9. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la Unidad Didáctica	25
Tabla 10. Competencias Clave de la Unidad Didáctica	28
Tabla 11. Metodología de la Unidad Didáctica	28
Tabla 12. Recursos humanos y materiales de la Unidad Didáctica”	30
Tabla 13. Método de evaluación de la Unidad Didáctica	30
Tabla 14. Rúbrica genérica de los bloques 1, 2 y 3	31
Tabla 15. Sesión Presentación	33
Tabla 16. Sesión Raid.....	34
Tabla 17. Sesión Canicross.....	36
Tabla 18. Sesión Juegos oposición-cooperación	37
Tabla 19. Sesión Deportes oposición-cooperación.....	38
Tabla 20. Itinerario Didáctico: Parque del Iregua	39
Tabla 21. Sesión Multiaventura.....	42
Tabla 22. Sesión Juegos oposición-cooperación	44
Tabla 23. Sesión Deportes oposición-cooperación.....	45
Tabla 24. Sesión BTT1	46
Tabla 25. Sesión BTT2.....	48
Tabla 26. Itinerario Didáctico: Parque del Ebro	49
Tabla 27. Sesión Escalada	52
Tabla 28. Sesión Juegos oposición-cooperación	53
Tabla 29. Sesión Deportes oposición-cooperación.....	55
Tabla 30. Sesión Gymkana orientación	56
Tabla 31. Itinerario Didáctico: Monte Cantabria.....	57

Tabla 32. Cronograma de la Unidad Didáctica	61
--	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentaje de población de 2 a 17 años con sobrepeso y obesidad en España y La Rioja.	11
Figura 2. Porcentaje de población adulta según nivel de actividad física en España y La Rioja.	14
Figura 3. Porcentaje de sedentarismo en la población infantil de España y La Rioja...	15
Figura 4. Características de las AFDMN que confieren un potencial educativo	19

1. Introducción

El trabajo fin de grado que aquí se presenta trata el tema de “Comportamientos y hábitos saludables” en alumnos de Educación Primaria, relacionando a estos con la actividad física y el medio natural que les rodea, es decir, el análisis de comportamientos y acciones físicas saludables beneficiosas para el alumnado al aire libre.

La idea del trabajo surge de dos razones bien diferenciadas. Por una parte, nace por el gusto hacia la actividad física en el medio natural por parte del autor del trabajo fin de grado y por otra parte, debido al auge de las actividades en el medio natural y a la importancia de la salud en edades tempranas.

El objeto de estudio de este trabajo es analizar los comportamientos saludables en relación con la actividad física en el medio natural. ¿Por qué estas actividades?, ¿qué beneficios aportan?, ¿cómo introducirlas en el ámbito escolar, y en especial en el área de Educación Física?

1.1 Justificación

Por un lado, para argumentar el trabajo, nos apoyamos en el sedentarismo, que en la actualidad es una preocupación social entre la población mundial pues esta inactividad o “actitud de la persona que lleva una vida sedentaria” (RAE, 2018) se ha normalizado en nuestra sociedad, en especial en la población más joven como afirman Moscoso, Sánchez, Martín y Pedrajas (2015). Uno de los riesgos que conlleva este estilo de vida sedentario son enfermedades cardiovasculares como la obesidad y diabetes, siguiendo la declaración de Padial (2010) en la que defiende que la repercusión de los estilos de vida, en concreto, la alimentación y la actividad física influyen en la salud en el desarrollo o no de enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (Padial, 2010).

Razón de peso por la que prestar atención a este contenido pues dichas enfermedades atentan contra la salud y más si hablamos de población joven, donde atentan a la salud infantil.

Esta preocupación no es de los últimos años, sino que viene de tiempo atrás. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS), consciente de la gravedad de dicha situación a nivel mundial, desarrolló la “Estrategia mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud”, que fue aprobada el 22 de mayo de 2004 en la “57 Asamblea Mundial de

la Salud”. La meta general de la estrategia era promover y proteger la salud orientando la creación de un entorno favorable para la adopción de medidas sostenibles que diesen lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana y a la falta de actividad física (57 Asamblea Mundial de la Salud, 2004).

A pesar de dicha estrategia, en España, en el año 2006 los niños de 6-7 años, obtenían un porcentaje de sobrepeso entre el 29 y el 35% y el de obesidad entre el 8 y el 16% (Gutiérrez-Fisac, Royo-Bordonada y Rodríguez-Artalejo, 2006), es decir, que más de un cuarto de los niños de 6-7 años en España tenían sobrepeso y otro pequeño porcentaje sufrían obesidad, enfermedad que deriva en otras como colesterol, anginas de pecho, enfermedades respiratorias, etc.

Por otro lado, y en relación también con el sedentarismo y obesidad, la actual ley de educación española, la “Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)” en su disposición adicional cuarta, en la que pretende la promoción de la actividad física y dieta equilibrada establece que “las administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil y de esa forma garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma” (Ley Orgánica 8/2013, p58).

De la misma forma, el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, en su artículo 7 “Objetivos de la Educación Primaria” establece que una de las metas a conseguir es: “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social” (Real Decreto 126/2014, n52, sec1, p19354).

Por tanto, con estas razones podemos decir que evidentemente, el sedentarismo es un gran problema dentro de la sociedad desde hace años afectando contra la salud de las personas, por ello, las diferentes instituciones y Gobiernos tratan de frenar o buscar soluciones para erradicar esta inactividad apoyándose en la actividad física.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General

- Diseñar una Unidad Didáctica para fomentar el hábito de la actividad física en el entorno natural en el alumnado de 6º de primaria.

1.2.2 Objetivos específicos

- Mostrar la relevancia de la actividad física como factor protector de la salud.
- Demostrar la importancia del entorno natural en la educación.
- Analizar propuestas de intervención en torno a la actividad física y salud.

Con los conocimientos adquiridos durante el Grado de Educación Primaria, lecturas realizadas a lo largo del último año sobre sedentarismo, actividad física u otros temas relacionados como salud infantil y nociones básicas personales acerca de la actividad física, se ha elaborado un marco teórico que apoya al logro de los objetivos y desarrollo de la posterior propuesta de intervención que se ve a continuación. Por último, el trabajo acaba con las conclusiones extraídas del proceso de elaboración del trabajo, limitaciones y prospectiva, con sus debidas referencias correspondientes.

2. Marco teórico

En el siguiente marco teórico se exponen todos los conocimientos necesarios para abordar el tema que trata el TFG. De esta forma, se han organizado estos contenidos en tres bloques bien diferenciados pero relacionándolos entre sí. Estos bloques son; salud, actividad física y entorno natural. En todos ellos se presentan argumentos de peso de otros autores y datos que nos llevan a la defensa y apoyo de la consiguiente propuesta de intervención.

2.1 Salud

La constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (Glosario de Promoción de la Salud, 1998, p10).

Por tanto, para conseguir un completo estado de vida saludable, no nos hemos de fijar solo en el ámbito físico, sino que la salud es algo que va más allá, donde se incluye el plano mental y social.

Primero, la salud física, debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo. Esta se logra con ejercicio, deporte, buena alimentación y con una buena salud mental (Velázquez, 2013).

Segundo, la OMS define salud mental como el “estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013).

Por último, la salud social es la “habilidad para la adaptación y la autogestión ante los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas” (Equipo de expertos, Universidad Internacional de Valencia, 2018).

Una vez clara la definición de salud, de este concepto hay que saber que es un derecho que todas las personas tenemos y según el artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar necesarios, teniendo asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros

casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad (Declaración de los Derechos Humanos).

En pocas palabras, podemos extraer que toda persona tiene derecho a un estilo de vida que le asegure salud personal, tiene derecho a asistencia médica y en caso de enfermedad, un seguro de subsistencia por causas ajenas a su voluntad.

Por esta razón, los diferentes gobiernos, asociaciones e instituciones promocionan la salud y realizan planes de intervención en torno a esta. La promoción de la salud es un proceso político y social que la OMS define como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla” (OMS, 1998, p10).

De esta forma, la propia OMS viene desde el año 1950 hasta la actualidad celebrando el Día Mundial de la Salud (7 de Abril), pero en 2002 bajo el lema “Por tu salud, muévete” obtuvo un éxito tal que, la Resolución WHA55/23 sobre Régimen alimentario, Actividad Física y Salud de la 55.^a Asamblea Mundial de la Salud recomendó que los Estados Miembros de la OMS celebraran anualmente un Día “Por tu salud, muévete”.

La propuesta “Por tu salud, muévete” se refiere a la necesidad de realizar diariamente actividades físicas entre moderadas y vigorosas, que cada persona puede llevar a cabo en cualquier lugar para mejorar su salud. También alude a cómo los individuos, las comunidades y los países pueden promover su salud y bienestar por medio de modos de vida saludables.

La recomendación de celebrar este día, está fundamentada en las conclusiones del Informe sobre la Salud en el Mundo 2002 “Reducir los riesgos y promover una vida sana”, que incluye al sedentarismo entre los principales factores de riesgo que contribuyen a la morbilidad y mortalidad.

La OMS (2003) estima que el sedentarismo provocó 1,9 millones de muertes en el año 2000 y entre el 15% y el 20% de los casos de cardiopatía isquémica, diabetes y algunos cánceres. De la misma forma, notifica que aunque el sedentarismo no afecta igual a la salud mental como a la salud física, se sabe que la participación en actividades físicas puede reducir el grado de estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión entre las personas que sufren estos trastornos.

También estima que más del 60% de la población adulta de todo el mundo no realiza suficiente actividad física como para que su salud pueda beneficiarse y que su práctica disminuye significativamente con la edad.

Sin embargo, no solo la población adulta practica poca actividad física, de entre la población más joven, como afirman Moreno, Ramos, Rivera, Jiménez- Iglesias, García-Moya y Fuchs (2013) “solo un 13,8% de las niñas andaluzas (11 a 18 años) practican ejercicio los siete días de la semana, mientras que los niños lo hacen en un 28,3%” (extraído de Pérez, Párraga, Villar y Lozano, 2017), por lo que, en este estudio de la comunidad de Andalucía se ve la falta o poca práctica de actividades físicas entre la población joven.

Apoyando estos datos, el estudio “Helena” (Moreno, Ramos, Rivera, Jiménez-Iglesias y García, 2010), reveló que, en chicos menores de 15 años, el tiempo empleado en conductas sedentarias aumenta los fines de semana pasando mayor tiempo viendo la televisión. Estos mismos aumentos se reflejan en los juegos de ordenador, consolas e internet en un porcentaje menor, pero en continuo y preocupante crecimiento (Moreno et al, 2013) (extraído de Pérez, Párraga, Villar y Lozano, 2017).

Siguiendo en la línea de las tecnologías, actualmente existe una preocupación por el tiempo que los niños y adolescentes dedican a los videojuegos, ya que el uso de estas tecnologías se considera una conducta sedentaria que compite con el ocio activo y que puede influir en una menor práctica física (Janz y Mahoney, 1997; Motl, McAauley, Birnbaum y Lytle, 2006). Sin embargo, la concepción de los videojuegos asociada al ocio sedentario ha sufrido un giro radical en los últimos años con la aparición en el mercado de videoconsolas de última generación y de videojuegos como *WiiSport*, *Dance Dance Revolution* o *Eye Toy Play Sport*, que implican práctica de actividad física y han sido denominados videojuegos activos (Beltrán, Valencia y Molina, 2011), (extraídos de Beltrán, Beltrán, Moreno, Cervelló y Montero, 2012).

Por tanto, vemos como la sociedad sustenta un grave problema con el sedentarismo y falta de actividad física, pero percibimos avances en los que poco a poco se intenta ir concienciando y realizando propuestas de mejora de la salud para intentar erradicar uno de los temas más preocupantes de los últimos años como es el sedentarismo. Donde incluso ya, estos videojuegos dan un giro hacia la actividad física, objetivo primordial de la propuesta anteriormente nombrada “Por tu salud, muévete” la cual pretendía:

- Facilitar la elaboración de iniciativas, políticas y programas sostenidos de actividad física a nivel nacional y local.
- Incrementar la práctica regular de actividades físicas en la población, tanto masculina como femenina y de todas las edades y condiciones, en todos los ámbitos (tiempo de ocio, transportes, trabajo) y lugares (escuelas, comunidad, hogar, centro de trabajo).
- Incrementar la participación en actividades físicas mediante organizaciones deportivas, eventos y otros foros socioculturales.
- Servirse del deporte y la actividad física para hacer frente a problemas de salud y promover comportamientos y modos de vida saludables.

Es decir, todos los objetivos destinados a combatir el estilo de vida sedentario. De esta forma podemos ver como la actividad física influye y en gran medida en el estado de salud de las personas. Por ello, desde la propuesta de esta iniciativa se han desarrollado varias en los diferentes países, comunidades y municipios.

Por ejemplo, en La Rioja, en el año 2015 se aprobó el III Plan de Salud de La Rioja 2015-2019. Plan que viene dado de dos anteriores, continúa la línea ascendente en desarrollo del sistema de salud riojano y que marca una serie de prioridades que van a hacer mejorar a la población no sólo desde un punto de vista sanitario sino, sobre todo, como sociedad de bienestar (Gobierno de La Rioja, 2015).

Este Plan de Salud riojano, en primera instancia nos pone en situación del estado de salud de la comunidad, índice de mortalidad de la población y las principales causas de defunción. Las tres primeras causas de mortalidad, están directamente relacionadas con el sedentarismo como podemos ver en la Tabla 1.

Tabla 1

Principales causas de mortalidad en La Rioja, 2012

	Ambos Sexos	Hombres	Mujeres
Sistema circulatorio	31,49	27,99	35,48
Tumores	29,34	34,27	23,75
Sistema respiratorio	9,33	10,76	7,70
Sistema Nervioso	6,98	5,66	8,48
Trastornos mentales	4,96	3,54	6,36
Sistema digestivo	4,40	5,16	3,96

Causas externas	3,50	4,48	2,40
Otras causas	13,40	11,68	14,28

Fuente: Adaptado de Instituto de Salud Carlos III. Centro Nacional de Epidemiología (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

Los problemas en el sistema circulatorio, tumores y dificultades en el sistema respiratorio son las principales causas de mortalidad entre la población de La Rioja en los últimos años.

Seguidamente, podemos ver cómo entre los principales riesgos de salud en la población riojana se encuentran el sobrepeso y obesidad, enfermedades derivadas por el sedentarismo, que también se encuentra en tercer lugar como factor de riesgo (Tabla 2).

Tabla 2

Principales factores de riesgo en la población de La Rioja

Factor de riesgo	Hombres	Mujeres	Total
Sobrepeso	49,3	26,5	38,1
Obesidad	17,1	12,5	14,9
Tabaquismo	29,2	19,8	24,4
Bebedores habituales	82	52,5	67
Sedentarismo	29	33,1	31

Fuente: Adaptado de ENSE 2011-2012 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

Una vez dados datos generales en cuanto a la salud de la población de La Rioja, nos centramos en los que más incertidumbre provocan a la hora de tratar “Comportamientos saludables” en edades tempranas. Por tanto, nos centramos en sedentarismo, sobrepeso y obesidad.

Empezando con sedentarismo, como el tercer factor de riesgo de la población riojana, del cual surgen el sobrepeso y obesidad, vemos a través del III Plan de Salud de La Rioja, como en el año 2006, la población sedentaria en España era de un 39,4% y aumentó a un 41,3% al año 2011, mientras que en La Rioja disminuyó considerablemente de un 59,33% al 31% (Tabla 3).

A pesar de ello, son cifras preocupantes, que en La Rioja, en ambos sexos se van viendo reducidas, pero a nivel del territorio español, los datos siguen siendo altos y alarmantes.

Tabla 3

Sedentarismo en la población de La Rioja

	2006	2011
Ambos sexos		
España	39,44	41,3
La Rioja	59,33	31,0
Hombres		
España	36,36	35,9
La Rioja	56,66	29,0
Mujeres		
España	42,41	46,6
La Rioja	62,02	33,1

Fuente: Adaptado de INCLASNS, Febrero 2014 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

Continuando con los factores de riesgo de la población riojana, en los que se ha decidido prestar mayor atención, hablamos de sobrepeso. Segundo factor de riesgo de la población riojana, el cual entre 2006 y 2011, su evolución en la población de 18 y más años en La Rioja ha sido al alza. En ambos sexos, se ha registrado un 38,13% de personas con sobrepeso en La Rioja frente al 36,65% registrado en España (III Plan de Salud de La Rioja, 2015).

En la población más joven, se ha observado una evolución a la baja del sobrepeso, siendo el porcentaje en 2011 en ambos sexos inferior al registrado en España en 2006, tanto en hombres como en mujeres (Tabla 4).

Tabla 4

Sobrepeso en población de 2 a 17 años en España y La Rioja

	2006	2011
Ambos sexos		
España	18,67	18,26
La Rioja	18,7	12,42
Hombres		
España	20,19	19,46
La Rioja	22,27	16,4

Mujeres		
España	17,09	16,94
La Rioja	15,19	8,15

Fuente: Adaptado de INCLASNS, Febrero 2014 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

Por último, la obesidad, quinto factor de riesgo de la población riojana afecta con menor influjo que los anteriores, aun así, entre 2006 y 2011, la evolución de la prevalencia de obesidad en la población riojana de 18 y más años ha sido al alza. Pasa de un 11,03% en el año 2006 a un 14,88% en el 2011, no obstante, los valores registrados en 2011 en La Rioja son inferiores a los del conjunto del país. (III Plan de Salud de La Rioja, 2015).

En contra posición a los datos de la población adulta, la prevalencia de obesidad en la población más joven ha sido a la baja, aunque en el caso de las mujeres dicha prevalencia está 2 puntos por encima de la registrada en España (Tabla 5).

Tabla 5

Obesidad en la población de 2 a 17 años en España y La Rioja

	2006	2011
Ambos sexos		
España	8,94	9,56
La Rioja	12,44	9,67
Hombres		
España	9,13	9,57
La Rioja	8,29	7,91
Mujeres		
España	8,74	9,56
La Rioja	16,51	11,56

Fuente: Adaptado de INCLASNS, Febrero 2014 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

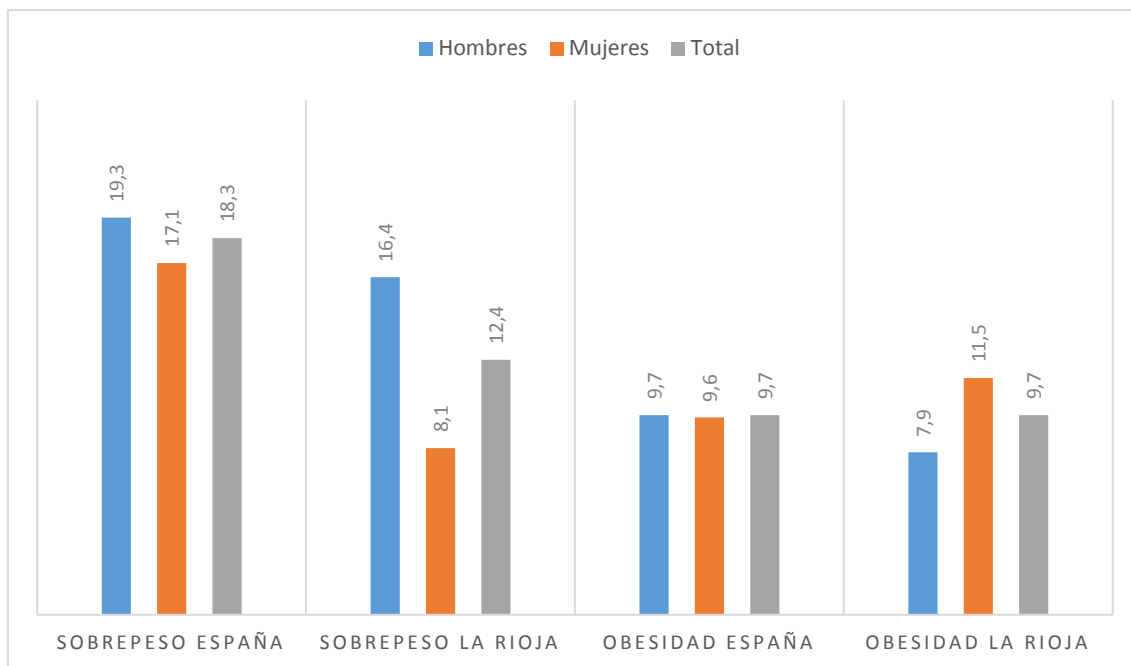


Figura 1. Porcentaje de población de 2 a 17 años con sobrepeso y obesidad en España y La Rioja.

Fuente: Adaptado de ENSE, 2012 (extraído de III Plan de salud de la rioja)

La desviación de las recomendaciones nutricionales, junto con un exceso de ingesta energética, justifican en buena medida la epidemia de sobrepeso y de obesidad. (Figura 1). Por ello, las intervenciones del III Plan de Salud de La Rioja 2015-2019, van encaminadas a promover hábitos y estilos de vida saludables y a proteger la salud de la población. Los objetivos marcados son:

- Reducir un 2,5% la población adulta con sobrepeso y obesidad.
- Reducir un 2,5 % la población infantil y juvenil con sobrepeso y obesidad
- Aumentar en un 5% la población que realiza la actividad física recomendada por la OMS, para todos los grupos de edad y en ambos sexos.
- Reducir en un 5 % el sedentarismo en todos los grupos de edad y en ambos sexos.
- Disminuir las diferencias encontradas por sexo y condición social en la práctica de actividad física.
- Favorecer estrategias que proporcionen a la población información alimentaria clara y comprensible y con evidencia científica. (III Plan de Salud de La Rioja)

Para ello, dentro de este plan se han priorizado unas áreas de intervención específicas entre las que encontramos el área de actividad física, asunto que trataremos en el siguiente epígrafe.

2.2 Actividad física

Si exponemos el apartado de salud, tenemos que ligarlo a la actividad física, la cual tiene gran protagonismo en la actual ley de educación española (LOMCE) y en la que a través del currículo básico de Primaria defiende que la Educación Física debe estar vinculada a la adquisición de competencias con relación a la salud a través de acciones que ayuden la adquisición de hábitos de actividad física regular y a la adopción de juicio ante prácticas sociales no saludables (Real Decreto 126/2014, p.19406)

El propio currículo nos informa que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, sin prestar atención a estas fuera del horario escolar y es por ello que la Educación Física debe tener una importante presencia en los centros educativos si se quiere frenar el sedentarismo (Real Decreto 126/2014, p.19408).

Descendiendo en la normativa legal, desde el currículo del Estado al currículo autonómico de La Rioja, también podemos ver la preocupación por la actividad física, pues en su artículo 8 “Elementos transversales”, destina el punto 4 para notificar que “la Consejería competente en materia de Educación adoptará medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento del alumnado. A estos efectos, promoverá hábitos de vida activa y saludable desde edades tempranas” (BOR nº 74, de 16 de junio de 2014, p.11203)

Por tanto, tal y como marca la normativa, hemos de prestar gran atención a la actividad física en la Educación Primaria, pero para ello debemos conocer primero la definición de actividad física y la OMS define esta como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. (OMS, 2019). En relación a esta, ha elaborado las “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud” las cuales tienen como objetivo, prevenir las enfermedades no transmisibles mediante la práctica de actividad física por parte de la población. Establece diferentes consejos en función de la edad de las personas, pero para el grupo de edad entre los 5 y 17 años recomienda que:

- Invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos (OMS, 2010,p7).

La OMS nombra las actividades moderadas y vigorosas, pero no señala las actividades ligeras. Esta clasificación se da según el grado de intensidad de la actividad.

Según Romero, A (2003), estas actividades físicas moderadas se recomiendan para el mantenimiento físico de la persona que así le permita resistir a estímulos de esfuerzo prolongados y soporten resistencias moderadas. Entiende que las actividades físicas vigorosas aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio y poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad. Sin embargo, aunque la OMS no nombre las actividades ligeras, Romero, A (2003) defiende que las actividades ligeras son las más importantes especialmente si se tiene en cuenta que serán las encargadas de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en aquellas personas que por diversas circunstancias están comenzando un programa.

Estas recomendaciones nombradas anteriormente, parecen no sólo estar asociadas a un mejor estado de salud, sino que son un elemento positivo asociado con otros aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales claves en el desarrollo del niño y que pueden contribuir a un mayor rendimiento académico (Agut, Barreda, Linares y Martínez, 2013).

Esta afirmación surge del estudio que estos hicieron sobre la relación entre el nivel de actividad física y rendimiento académico de alumnos en Educación Primaria, donde ponen de manifiesto que bajo su hipótesis planteada, es posible afirmar que los alumnos que alcanzan los 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa presentan un mayor rendimiento académico respecto a aquellos que no alcanzan o superan los 60 minutos diarios (Agut et al, 2013).

Estos también afirman que la actividad física conlleva en los niños menores niveles de estrés y ansiedad, disminuye los estados depresivos, mejora el bienestar emocional y aumenta los niveles de energía. Por tanto, todos estos aspectos favorecen a que las tareas escolares y el estudio se lleve a cabo de un modo más relajado y tranquilo, resultando mucho más eficaz (Agut et al, 2013).

Por estos conocimientos, vemos como la influencia de la actividad física en la salud es notable pues es un medio fundamental para mejorar la salud física y mental de las personas, reduce riesgos de concebir enfermedades y beneficia a la sociedad aumentando la interacción social. También promueve el bienestar de las comunidades y la protección del medio ambiente (Cintra y Balboa, 2011). Además de influir positivamente en el rendimiento académico como afirman Agut et al (2013).

Volviendo al “III Plan de salud de La Rioja 2015-2019”, como en el epígrafe primero de salud, obtenemos datos en función de la población que realiza actividad física y población sedentaria.

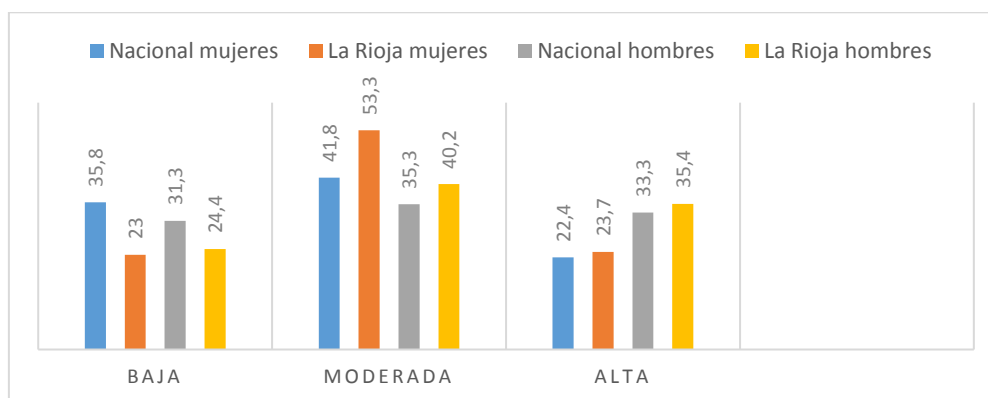


Figura 2. Porcentaje de población adulta según nivel de actividad física en España y La Rioja.

Fuente: Adaptado de ENSE, 2011/12 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja).

Podemos ver cómo el porcentaje de actividad física moderada (recomendada por la OMS) de las mujeres en territorio español no llega ni al 50% y el porcentaje de los hombres es aún menor, dicho de otra forma, alrededor de la mitad de la población de España no realiza al menos actividad física moderada. Por no hablar de actividades físicas altas donde los porcentajes son menores, aunque a defensa de La Rioja, en ambas actividades (moderadas y altas) los porcentajes son superiores a la media del territorio español, excepto en las actividades físicas de baja intensidad (Figura 2).

El Plan además, también añade que en cuanto a la realización de ejercicio físico, entre 2006 y 2011 la distribución porcentual ha experimentado una decaída a nivel nacional y sin embargo, ha evolucionado al alza en La Rioja estando en 2011 casi 9 puntos por encima del valor obtenido a nivel nacional (Tabla 6).

Tabla 6

Ejercicio físico en España y La Rioja

	2006(1)	2009(2)	2011(3)
España	60,56	87,9	84,3
La Rioja	40,67	76,8	93,1

(1) Ejercicio físico en el tiempo libre. Población de 16 y más años
 (2) Actividad física realizada en los últimos 7 días. Población de 16 y más años.
 (3) Actividad física realizada en los últimos 7 días. Población de 15 a 69 años.

Fuente: Adaptado de ENSE, 2006 y EES, 2009 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

Por último, podemos observar los datos relacionados a la población infantil (5-14 años), en los que los números son alarmantes (Figura 3). Estos muestran que el 12,1% de la población más joven de España, en el año 2012 se declaraba sedentaria, es decir, casi un sexto de la población joven no realiza actividad física, con los problemas que ello conlleva. Este dato en La Rioja se ve reducido casi a la mitad con un 7,3%.

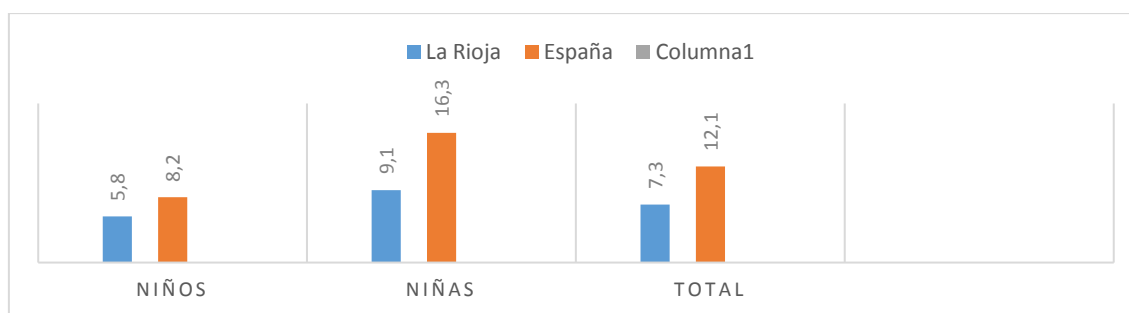


Figura 3. Porcentaje de sedentarismo en la población infantil de España y La Rioja.

Fuente: Adaptado de ENSE, 2012 (extraído de III Plan de Salud de La Rioja)

2.3 Entorno natural

Se entiende por entorno natural el conjunto de ecosistemas naturales próximos al centro escolar (Sánchez-Barbudo, Urones y Vacas, 1995). Podemos introducir este en la educación a través de currículo actual de Educación Primaria (Real Decreto 126/2014), pues en la asignatura de Educación Física, donde marca cinco situaciones motrices en función de la programación dentro de esta. Dos de esos cinco son; Acciones motrices en entornos estables y Acciones motrices en situaciones de adaptación al medio físico.

- Acciones motrices en entornos estables

“Modelos técnicos de ejecución en los que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones” (Real Decreto 126/2014).

Es decir, llevar a cabo acciones en un entorno inalterable para su fácil adquisición.

- Acciones motrices en situaciones de adaptación al medio físico

“Desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimentan cambios, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas a las variaciones del mismo” (Real Decreto 126/2014).

Es decir, realizar acciones en un entorno condicionado con diversos factores que influyen en estas acciones y no siempre se presentan los mismos condicionamientos.

Estas últimas actividades de adaptación al medio físico, además, facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural (Real Decreto 126/2014).

Con estas afirmaciones, vemos como la actual Ley educativa de educación se preocupa por la enseñanza de actividad física en el medio natural y la conexión con otras áreas de conocimiento (interdisciplinariedad) y transmisión de valores hacia el medio, que más adelante se comentan.

Es decir, podemos hablar de Actividades Físico Deportivas en el Medio Natural (AFDMN). Para Tejada y Sáez (2009) las actividades físico-deportivas en el medio natural son el conjunto de actividades de carácter interdisciplinar que se desarrollan en la naturaleza, con un fin educativo, recreativo y deportivo bajo grado de incertidumbre en el medio.

Sin embargo, son las actividades menos practicadas en la asignatura de Educación Física como podemos ver en el estudio de Tejada y Sáez (2012) en el que “el análisis de los datos recogidos en dicho estudio, se advierte cómo actualmente entre los contenidos menos evaluados están: los deportes (25,18%), la condición física (33,09%) y en último lugar, las actividades en la naturaleza (68,35%)”.

Estas actividades en el medio natural, según los datos del estudio, son las menos practicadas en la asignatura de Educación Física pues son el segundo contenido más

difícil de evaluar para el maestro especialista en Educación Física, detrás de la expresión corporal. (Tejada y Sáez, 2012)

De esta forma parece confirmarse que las actividades en la naturaleza tienen una escasa presencia e importancia entre el conjunto de contenidos, que se trabajan en las primeras etapas educativas (Tejada y Sáez, 2012) y es por ello, que el reto está en integrar las AFDMN de una manera real y práctica dentro del entorno escolar, ya sea en el patio de la escuela, en los parques de la ciudad o en una salida al medio natural (Sáez, J., Caballero y Fuentesal, 2012).

Para introducirlas, hemos de conocer bien este tipo de actividades y conocer a los que nos vamos a enfrentar, de esta forma, Caballero y Fuentesal (2012) a través de un análisis de; Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (DAFO) estudiaron el estado actual en el que se encontraban las AFDMN, para así proponer estrategias de guía para la introducción de dichas actividades en los centros educativos. Los resultados fueron los siguientes:

- Debilidades
 - Las AFDMN no se desarrollan adecuadamente como parte de las programaciones de Educación Física.
 - Debido al limitado horario, las AFDMN quedan un poco devaluadas.
 - Miedos por la gran responsabilidad por parte de los docentes a la hora de llevarlas a cabo.
 - Falta de formación específica de los docentes a cerca de estas actividades.
 - Elevado coste de algunos materiales en AFDMN específicas
- Fortalezas
 - Favorecen la transversalidad del currículo y trabajo multidisciplinar
 - Fomentan la educación en valores
 - Generan mayor número de relaciones sociales y elevan la importancia del trabajo en grupo
 - Son un componente motivador para el alumnado
 - Facilidad para introducir las nuevas tecnologías
- Amenazas
 - Las propias amenazas del medio como climatología e incertidumbre constante

- Contenido de AFDMN inexistente en la Ley de Educación
- Restricción de uso de ciertas zonas verdes para la realización de estas actividades
- Falta de apoyo de personal docente e infraestructuras
- Oportunidades
 - El ocio y el tiempo libre cada vez va más encaminado a las actividades en el medio natural
 - Modificación del currículo que permita acercar las AFDMN a los centros educativos
 - Mejorar la formación de los docentes desde la Universidad
 - Aparición constante de nuevas actividades y modalidades
 - Posibilidad de enriquecer la Educación Física, llevándola más allá del propio centro (Caballero y Fuentesal, 2012).

De los resultados podemos extraer que las AFDMN no se desarrollan de forma adecuada en los centros, debido a la escasez de tiempo no se llevan tanto a cabo como otras propuestas, falta de motivación por parte de los docentes y el tipo de actividades no terminan de estar claramente introducidas en el currículo de la ley educativa.

Sin embargo, podemos ver como estas actividades sustentan numerosas fortalezas y oportunidades, lo cual las hace un buen recurso didáctico para llevar a cabo con los alumnos de Primaria.

Todas estas fortalezas, están apoyadas por Caballero (2009), que tras el análisis de los planteamientos realizados por múltiples autores expone las principales características que confieren a las AFMN un componente educativo (Figura 4).

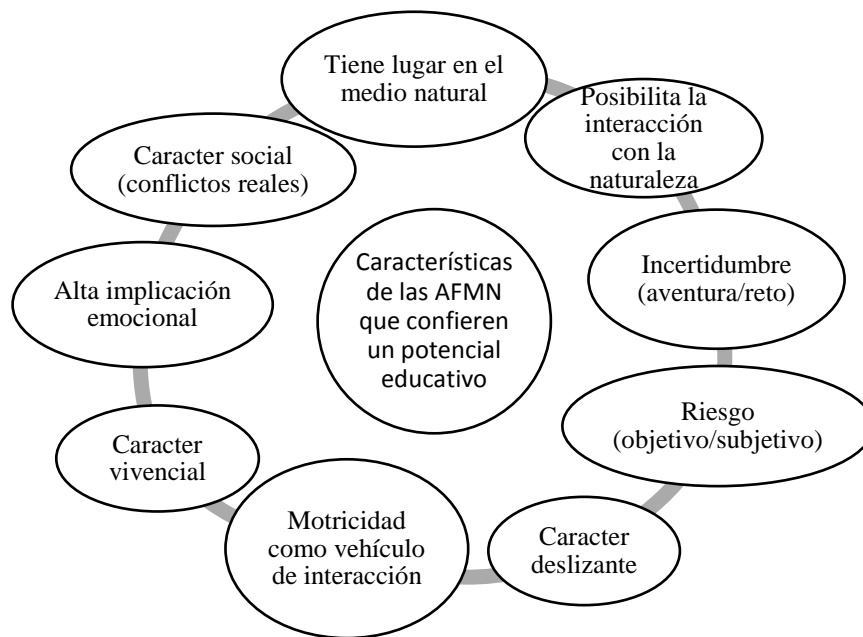


Figura 4. Características de las AFDMN que confieren un potencial educativo

Fuente: Adaptado de Caballero (2009).

A través de los anteriores estudios, vemos como las AFDMN tienen grandes fortalezas y un gran componente educativo. De esta forma, podemos plantear diferentes objetivos a la hora de programar las actividades y ya en 1994, Fullonet planteó los objetivos educativos a conseguir con este tipo de actividades, en función de los diferentes agentes que participan en el proceso formativo del sujeto. Es decir, no solo marcó los objetivos que queremos conseguir en los alumnos con estas actividades, sino que también marcó las metas de los educadores, entidades locales e incluso de la Unión Europea a través de estas actividades (extraído de Tejada y Sáez, 2009).

- Objetivos en los participantes
 - Recreativos
 - Competitivos
 - Higiénicos
 - Contactar con la naturaleza
 - Romper con lo cotidiano
- Objetivos de los educadores
 - Dar alternativas recreativas
 - Dar una visión del entorno
 - Socializar al individuo

- Cohesionar el grupo
- Educar ambientalmente
- Objetivos de las entidades locales
 - Promocionar el municipio
 - Dar alternativas turísticas
 - Provocar un movimiento socio-eonómico
- Objetivos de la Unión Europea
 - Dar alternativas a las actividades agrícolas y ganaderas
 - Desarrollar áreas con pocos recursos

Además de los objetivos marcados y la interdisciplinariedad que las AFDMN pueden promover, los alumnos desarrollan capacidades y habilidades sociales y personales realizando este tipo de actividades (Caballero, 2009), de entre las cuales se encuentra la consecución de hábitos saludables, propuesta que pretende la idea de TFG como podemos ver en la Tabla 7.

Tabla 7

Capacidades/habilidades personales y sociales que promueven las AFMN

CAPACIDADES/HABILIDADES PERSONALES	CAPACIDADES/HABILIDADES SOCIALES
<ul style="list-style-type: none"> ● Autonomía, toma de decisiones y establecimiento de metas ● Autoestima y autovaloración ● Responsabilidad ● Gestión de emociones ● Hábitos saludables 	<ul style="list-style-type: none"> ● Respeto por los demás ● Empatía ● Comunicación ● Asertividad ● Cooperación ● Confianza en los demás

Fuente: Adaptado de Caballero, 2009

Como ya se ha nombrado anteriormente, las AFDMN nos acercan a otras áreas de conocimiento aparte de la Educación Física. Estas áreas pueden ser cualquiera de las impartidas en los centros educativos, pero quizás la que más se acerca a este tipo de actividades y con la que mayores relaciones tiene, son las CCNN pues "la naturaleza es el recurso más apropiado para enseñar las CCNN, así como para transmitir los valores del respeto hacia ella y promover su conservación" (González, 2016).

De este modo, siguiendo su propia afirmación, González, A (2016) en la Universidad Católica de Murcia generó la práctica “Aprovechamiento del entorno Natural” para los alumnos de 3º del Grado de Educación Primaria en CCNN, con el objetivo de que estos generasen actividades y recursos en el entorno natural para sus futuros alumnos de Educación Primaria.

Una de estas actividades, como la que se propone en el TFG, podrían ser los Itinerarios Didácticos. Estos itinerarios son una estrategia metodológica que permiten trabajar todas las competencias así como facilita la introducción de los principios de la interdisciplinariedad, coordinación y trabajo cooperativo (De la Fuente, 2015).

Asimismo, permite programar y secuenciar el currículo a partir de proyectos, haciendo que los aprendizajes sean significativos (De la Fuente, 2015)

Estos itinerarios se definen como “rutas que se siguen para llegar a un lugar” (RAE, 2018) o “descripción de un camino con expresión de los lugares, accidentes, paradas, etc., que existen a lo largo de él” (RAE, 2018). Por tanto, son rutas, caminos, senderos que han de seguirse en los cuales se realizan paradas con un fin didáctico, aprender durante el viaje y aprender haciendo.

Existen multitud de propuestas de intervención en torno a los itinerarios didácticos, como en el CEIP Nuestra Señora del Rosario en Almería, donde han elaborado un Programa de Itinerarios didáctico que incluso se ha consolidado y forma ya parte del proyecto educativo de centro (López de Haro y Segura, 2013). Propuesta similar a la que se lanza en este TFG.

También, en nuestra Comunidad Autónoma, el propio Gobierno de La Rioja, propone itinerarios didácticos en diferentes lugares de interés medioambiental de la comunidad, llevadas a cabo por educadores ambientales para todos los centros escolares, tanto para educación Primaria como para Secundaria. De la misma forma, oferta actividades similares como Visitas a Instalaciones ambientales o Talleres de Ecología, pero estos ya sin el componente de actividad física (Gobierno de La Rioja, 2016).

3. Propuesta de Intervención

A continuación se presenta el diseño de la propuesta de intervención con el objetivo de fomentar los comportamientos saludables y hábitos de actividad física en el alumnado de 6º de Primaria a través de las actividades en el medio natural

3.1 Justificación

En función de la problemática estudiada como es la gran presencia de sedentarismo, obesidad y sobrepeso en la edad infantil, las cuales atentan a la salud de estos, se establece la siguiente propuesta de intervención con el fin de prevenir/erradicar estos comportamientos fomentando hábitos de actividad física.

Dicha propuesta de intervención es el diseño de la Unidad Didáctica “Juegos y Actividades en el Medio Natural” destinada a alumnos de 6º de Educación Primaria, desarrollada para ser impartida en la asignatura de Educación Física y al exterior, pues el aprendizaje al aire libre es un enfoque muy eficaz para elevar el nivel de éxito entre los alumnos, los cuales se involucran más y están más centrados cuando trabajan al aire libre, especialmente en un entorno natural (Robertson, 2014).

La Unidad Didáctica sigue el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja (Decreto 24/2014), es decir, sigue el conjunto de elementos que determinan el proceso de enseñanza y aprendizaje en la Comunidad. Estos elementos son; objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje, competencias y metodología didáctica los cuales se dejan claramente definidos por sesiones dentro la Unidad Didáctica.

Por último, con esta propuesta lo que se pretende es fomentar hábitos de actividad física en los alumnos y lograr así uno de los objetivos de etapa como es que el alumno valore la higiene y la salud, acepte su propio cuerpo y el de los otros y utilice la educación física y el deporte como medios para favorecer su desarrollo personal y social (Decreto 24/2014).

3.2 Contextualización

Con el fin de situar la Unidad Didáctica, escogemos un centro educativo público del noroeste de Logroño con gran accesibilidad y conexión con el núcleo de la ciudad. Este cuenta con grandes zonas ajardinadas y medio natural a su alrededor, lo que facilita el desarrollo de dicha Unidad Didáctica. La ubicación del centro se encuentra próxima a zona residencial donde la mayoría de la población son inmigrantes y de etnia gitana por

lo que la tasa de alumnos extranjeros es de un 41,6%, de forma que queda patente el carácter intercultural del centro educativo.

El centro cuenta con Educación Infantil y Educación Primaria y desde hace seis años se define como una “Comunidad Educativa”, es decir, es un centro donde las familias y la comunidad colaboran directamente con el profesorado en la organización del centro educativo a través de las comisiones mixtas de trabajo.

Son 240 los alumnos con lo que cuenta el centro, el cual sustenta una línea en cada curso excepto en 3º de Infantil donde cuenta con dos líneas, por lo que la media de alumnos por clase es de 24 alumnos.

En este caso se va a seleccionar el grupo-clase de 6º de Primaria para llevar a cabo la Unidad Didáctica, formada por 24 alumnos donde 10 son chicas y 14 son chicos, de entre los cuales uno posee Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) a quien se van a adaptar todas las propuestas a realizar en clase dando por escrito la información con imágenes que la resuman. Las diferentes sesiones de la Unidad Didáctica serán abordadas en el patio del colegio y en los exteriores del centro los días de buen tiempo, pues nos encontramos en los últimos meses de curso y se pretende potenciar las clases al aire libre. En el caso de que la climatología no acompañe las propuestas, estas se llevarán a cabo en el polideportivo o se harán cambios en el cronograma de la asignatura.

3.3 Objetivos

3.3.1 Objetivo general

- Fomentar el hábito de la actividad física en el entorno natural en el alumnado de 6º de primaria.

3.3.1 Objetivos Específicos

- Concienciar a los alumnos de la importancia de la salud.
- Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene.
- Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural.
- Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas.
- Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural

3.4 Contenidos

Tabla 8

Contenidos de la Unidad Didáctica

BLOQUE I: Habilidades perceptivo motrices básicas	Numeración
Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.	C1
Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.	C2
Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.	C3
Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.	C4
Implicación activa en actividades motrices diversas, reconociendo y aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad.	C5
El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.	C6
Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas, con o sin implemento, de diversas modalidades y dificultad creciente.	C7
Aplicación de la organización espacial en juegos colectivos, adecuando la posición propia, las direcciones y trayectorias de los compañeros, de los adversarios y, en su caso, del móvil.	C8
Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.	C9
Juegos y actividades deportivas en el medio natural. Práctica de juegos de orientación. Respeto del medio ambiente y sensibilización por su cuidado y mantenimiento sostenible.	C10
Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.	C11
Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.	C12
BLOQUE 3: Actividad física y salud	Numeración
El cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.	C13

Efectos de la actividad física en la salud y el bienestar.	C14
Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.	
Mejora de las capacidades físicas orientadas a la salud: resistencia cardio-vascular, flexibilidad y fuerza- resistencia.	C15
Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	C16
Prevención sobre los malos hábitos en la alimentación: obesidad, vigorexia, anorexia y bulimia. Elaboración de dietas sanas.	C17
Fuente: Elaboración propia	

3.5 Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

Tabla 9

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la Unidad Didáctica

BLOQUE I: Habilidades perceptivo motrices básicas

<i>Criterios de evaluación</i>	Numeración
1. Aplicar soluciones motrices ante situaciones con diversidad de estímulos y condicionantes espacio temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas.	CEA1
2. Resolver retos tácticos elementales propios del juego colectivo, con o sin oposición, actuando de forma individual, coordinada y cooperativa y desempeñando las diferentes funciones implícitas en dichos juegos.	CEA2
3. Relacionar los conceptos específicos de educación física y los introducidos en otras áreas con la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas.	CEA3
5. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.	CEA5
8. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.	CEA8

<i>Estándares de aprendizaje</i>	Numeración
1.1 Adapta los desplazamientos a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio temporales a situaciones con cierto grado de incertidumbre, manteniendo el equilibrio postural.	EAA1.1
1.3 Adapta las habilidades motrices básicas de manipulación de objetos (lanzamiento, recepción, golpeo, etc.) a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas aplicando correctamente los gestos y utilizando los segmentos dominantes y no dominantes.	EAA1.3
1.5 Mantiene el equilibrio en diferentes posiciones y superficies.	EAA1.5
1.6 Realiza actividades de orientación con ayuda de un plano en un entorno conocido.	EAA1.6
2.1 Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.	EAA2.1
2.2 Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio temporales.	EAA2.2
3.3 Distingue en juegos y actividades físico deportivas individuales y colectivo, estrategias de cooperación y de oposición.	EAA3.3
5.1 Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.	EAA5.1
8.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.	EAA8.2
8.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	EAA8.3
8.4 Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	EAA8.4
8.5 Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.	EAA8.5
BLOQUE III: Actividad física y salud	Numeración
<i>Crterios de evaluacón</i>	

2. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CEB2
5. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas.	CEB5
7. Manifestar respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación.	CEB7
10. Participar con interés desarrollando la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan y actuando con responsabilidad.	CEB10
<i>Estándares de aprendizaje</i>	Numeración
2.1 Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.	EAB2.1
2.3 Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.	EAB2.3
5.1 Expone las diferencias, características y/o relaciones entre juegos populares, deportes colectivos, deportes individuales y actividades en la naturaleza.	EAB5.1
7.1 Se hace responsable de la eliminación de los residuos que se genera en las actividades en el medio natural.	EAB7.1
7.2 Utiliza los espacios naturales respetando la flora y la fauna del lugar.	EAB7.2
10.2 Demuestra autonomía y confianza en diferentes situaciones, resolviendo problemas motores con espontaneidad, creatividad.	EAB10.2
10.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.	EAB10.3
10.4 Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.	EAB10.4
10.5 Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.	EAB10.5

Fuente: Elaboración propia

3.6 Competencias Clave

Tabla 10

Competencias clave de la Unidad Didáctica

Competencia	Abreviatura
Competencia social y cívica: La competencia se trabaja en numerosas ocasiones como; al transmitir los sentimientos de respeto y cuidado del medio natural a lo largo de los Itinerarios Didácticos, así como el respeto al compañero a la hora de trabajar en grupo o parejas, sentimientos de igualdad y no discriminación.	CSC
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor: En el momento que los alumnos realizan autoevaluación, muestran iniciativa e interés por las diferentes propuestas se trabaja dicha competencia.	SIEE
Aprender a aprender: Dicha competencia se desarrolla debido a la necesidad de organización por parte del alumno, establecerse una planificación, curiosidad por aprender y sentirse protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje (desarrollo del propio cuerpo).	CPAA
Competencia Digital: Esta competencia aunque de forma muy escasa, se introduce en momentos puntuales al usar tablets y apps de orientación con el fin de trabajar las TICs.	CD

Fuente: Elaboración propia

3.7 Metodología

Tabla 11

Metodología de la Unidad Didáctica

La Unidad Didáctica se lleva a cabo a través de numerosas metodologías. Desde la clase magistral, donde el profesor expone los conocimientos y los alumnos reciben de forma pasiva estos, como en la enseñanza tradicional, hasta nuevas metodologías y más adecuadas como el aprendizaje por descubrimiento.

Metodología	Descripción
Clase magistral	Está clase magistral se da en pocas ocasiones. Tiene presencia en la primera sesión de la Unidad pues es una sesión de presentación, de información

	y donde se dan a conocer a los alumnos las propuestas a lo largo del transcurso de la Unidad.
Taller educativo	Esta modalidad junta la teoría con la práctica a través del instructor, quien expone los conocimientos y promueve la participación activa del alumnado. La podemos encontrar en la sesión “Canicross”.
Trabajo en grupo	En la mayoría de las propuestas de las sesiones los alumnos trabajan en grupo. Bien en grupos más reducidos de dos o tres personas hasta grupos más numerosos de doce o incluso todo el grupo-clase en sí. De esta forma potenciamos las relaciones sociales entre ellos y fomentamos el trabajo en equipo.
Juego como recurso educativo	El juego es una de las grandes herramientas empleadas en esta Unidad Didáctica. Todas las propuestas llevadas a cabo conllevan actividad física y el juego hace que esta sea más amena y divertida y no un mero ejercicio.
Aprendizaje por descubrimiento y experiencia	La gran metodología de la Unidad Didáctica es el aprendizaje por descubrimiento. Esta es llevada a cabo en los Itinerarios Didácticos, donde a través de la experiencia vivida, los alumnos realizando las rutas senderistas en el medio natural, reflexionan, reconocen y descubren conceptos acerca del por qué de las actividades, influencia de estas con la salud, etc.

Fuente: Elaboración propia

3.8 Recursos humanos y materiales

Tabla 12

Recursos humanos y materiales de la Unidad Didáctica

Recursos Humanos	Recursos Materiales
En cuanto a recursos humanos, la Unidad Didáctica no exige una gran cantidad de estos. Se cuenta con el propio profesor de Educación Física, quien imparte las clases de la asignatura y el grupo de alumnos que disfruta la experiencia de aprendizaje. Además hay que incluir al tutor del grupo-clase con quien se realiza la Unidad Didáctica pues es de ayuda a la hora de realizar los Itinerarios Didácticos y el instructor voluntario del club “Canicross” que imparte el taller educativo a cerca de dicha modalidad deportiva en el medio natural.	Los recursos materiales empleados son variados. Desde los más simples, como son balones, conos, petos y pañuelos hasta materiales más lejanos al alumnado como son un arnés, pies de gato o un arco. Todos estos materiales se encuentran el almacén del polideportivo del centro educativo por lo que los alumnos y familias no deben preocuparse de ello, exceptuando las sesiones de “BTT” en las que se introduce el uso de la bicicleta y sí es necesario que el mayor número de alumnos posible traiga su bicicleta al centro educativo.

Fuente: Elaboración propia

3.9 Evaluación

Tabla 13

Método de valuación de la Unidad Didáctica

La valoración de la Unidad Didáctica puede ser de 0 a 10 puntos siendo necesario mínimo un 5 para poder aprobar esta. El sistema de evaluación es sencillo. Dividimos la nota en tres fases. Primero extraemos una evaluación de cada sesión, posteriormente se evalúa el conjunto de sesiones en cada bloque y por último se realiza una media entre los tres bloques para extraer una nota final. Por otro lado, aunque sin influencia en el resultado final, se anima a los alumnos a realizar su propia autoevaluación y que vean así su progreso día a día.	
Sesiones	Cada una de las sesiones de la Unidad está evaluada a través de observación directa por parte del profesor,

	conociendo así de cerca al alumno viendo sus puntos fuertes y debilidades. Teniendo también en cuenta el trabajo en equipo, actitud y comportamiento en cada sesión.
Bloques de la Unidad Didáctica	Cada Bloque se evalúa a través de la rúbrica genérica creada para todos ellos y teniendo en cuenta lo observado a lo largo de las sesiones.
Nota final de la Unidad Didáctica	Una vez evaluados los tres bloques y teniendo una nota en cada uno de ellos, se realiza la media entre estos obteniendo así la nota final de la Unidad Didáctica.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14

Rúbrica genérica de los bloques 1, 2 y 3

	SÍ	NO	A VECES
Aplica soluciones motrices ante diversidad de estímulos y condiciones espacio temporales			
Resuelve retos tácticos del juego del juego colectivo, con y sin oposición.			
Relaciona los conceptos de educación física con y los introducidos en otras áreas.			
Conoce y valora la diversidad de actividades físicas y lúdicas.			
Participa con interés desarrollando iniciativa individual y hábito de trabajo en equipo.			
Reconoce los efectos del ejercicio físico, higiene, alimentación y hábitos posturales sobre la salud.			
Manifiesta respeto hacia el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.			
Respeto al compañero y mantiene un comportamiento adecuado a lo largo de las sesiones.			

Presenta hábitos de conductas físicas saludables a lo largo de la Unidad Didáctica.			
---	--	--	--

Fuente: elaboración propia

3.10 Desarrollo de sesiones

La Unidad Didáctica “Juegos y Actividades en el Medio Natural” se ha establecido para ser desarrollada en tres meses, en concreto, los últimos tres meses del curso, a lo largo de 17 sesiones en las que la peculiaridad dentro de ellas, son la incorporación de los “Itinerarios Didácticos en el medio natural”, centro de atención y motivación para los alumnados y conseguir así el objetivo de desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y hábitos de actividad física al aire libre.

De esta forma, organizamos la Unidad Didáctica en tres bloques interrelacionados. Es decir, cada mes con su respectivo Itinerario Didáctico conforma un bloque, por lo que a lo largo de la Unidad encontramos tres, de similares características siendo evaluados por individual pero siendo la nota de la Unidad Didáctica y del propio trimestre, la media entre los tres.

En cada uno de estos bloques, encontramos una fase previa o analítica y una fase resolutive. La fase analítica está formada por cuatro sesiones en las que se desarrollan siempre dos sesiones de ocio-aventura en el medio natural y otras dos sesiones de juegos deportes al aire libre. La fase resolutive son los Itinerarios Didácticos en los cuales se engloba lo experimentado en las sesiones previas. Lo que se pretende es que los alumnos en las sesiones de la fase previa experimenten en el centro las diferentes propuestas para después en la fase resolutive, las experimenten en un entorno natural. Por tanto, las sesiones están direccionadas hacia su correspondiente Itinerario Didáctico y viceversa, el propio Itinerario, está fundamentado en las propuestas de las sesiones previas

Los Itinerarios Didácticos consisten en realizar pequeños recorridos en grupo, bien andando o en bicicleta, en los que en diferentes puntos previamente establecidos, se realizarán diferentes propuestas lúdicas como juegos y deportes en el medio natural ya experimentados en las sesiones previas. El primer Itinerario Didáctico está destinado a la realización de juegos y deportes en espacios grandes y abiertos, el segundo Itinerario Didáctico está más centrado en el uso de la bicicleta y por último, el tercer Itinerario Didáctico se centra en el deporte de orientación.

Para llevar a cabo estos Itinerarios Didácticos primero se notificará la actividad al director del centro educativo para contar con su aprobación. Una vez aceptados, se repartirán hojas de autorización para los padres en las que informan del material necesario del alumno (ropa cómoda, mochila con agua y almuerzo y camiseta de cambio como en el resto de las sesiones) como también ver posibles alergias y otros aspectos a tener en cuenta a lo largo del recorrido, además, los alumnos contarán con el seguro médico propio del colegio en caso de accidente. En el caso de que los padres no autorizasen al alumno a realizar dichos Itinerarios, este permanecerá en el centro educativo con el apoyo de diferentes profesores realizando actividades de ampliación sobre otras asignaturas.

Puesto que la realización de Itinerarios Didácticos necesita de un amplio margen de tiempo, mayor al que necesita una sesión estándar de Educación Física, se ha decidido ocupar horas de otras asignaturas con el consentimiento del tutor del grupo-clase para realizar estos y que las horas ocupadas se recuperen otro día en la que sería la hora de Educación Física estándar. Es decir, los itinerarios tendrán una duración de tres horas y media, de primera hora de la mañana a las 12:30, cuando finaliza el recreo y comienzan de nuevo las clases. Por tanto, ocupan dos horas de otras asignaturas y el recreo, pero este no se les quita puesto que se realiza el almuerzo y tiempo de descanso durante el itinerario.

Teniendo en cuenta que las horas de Educación Física son Martes (10:00 – 11:00) y Jueves (11:00 – 12:00) y los martes, días en los que se realizan los Itinerarios, las horas que se ocupan son las de Matemáticas y Lengua Castellana, queda como resultado un cronograma variado que más adelante se ve, pero cumpliendo estrictamente con las horas establecidas por la Consejería de Educación. A continuación se presenta el desarrollo de las sesiones:

Tabla 15

Sesión Presentación

SESIÓN PRESENTACIÓN
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos de la importancia de la salud. • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural
Contenidos
C12 / C14 / C16 / C17

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA3 / CEA5 / CEA8 CEB2 / CEB5	EAA3.3 / EAA5.1 / EAA8.5 EAB2.3 / EAB5.1
Metodología	
Clase magistral. Trabajo en grupo.	
Competencias Clave	
CSC CD	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Soporte audiovisual
Desarrollo de la sesión	
<p>La sesión consiste en la presentación de la Unidad Didáctica.</p> <p>Primero, se muestra la forma de organización de las clases de Educación Física desde la fecha hasta final de curso.</p> <p>Segundo, se plasma un PowerPoint sobre “Actividades y Deportes en el medio natural” para que los alumnos las conozcan y vean cuales se van a desarrollar durante la Unidad Didáctica, así como los beneficios sobre la salud.</p> <p>Por último, se realiza un pequeño debate por grupos en el que opinar por los gustos acerca estos deportes y ver los aspectos positivos y negativos de estos.</p>	
Evaluación	
Observación directa. Valorar la actitud mantenida en el aula, el interés surgido por la Unidad Didáctica y participación con el grupo-clase.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 16

Sesión Raid

SESIÓN “RAID”
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA8 CEB2 / CEB 10	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 EAA2.1 / EAA2.2 EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5 EAB2.1 / EAB10.2 / EAB10.3 / EAB10.4 / EAB10.5
Metodología	
Resolución de problema individualizado. Trabajo en grupo/cooperativo durante la realización del “raid”	
Competencias Clave	
CSC SIEE CPAA	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Petos Cuerdas Aros Ladrillos Cinta señalizadora
Desarrollo de la sesión	
<p>La segunda sesión trata los “Raids”, carreras multidisciplinarias en el medio natural. Esta sesión se llevará a cabo en el patio del colegio, en el que los primeros minutos de la sesión se destinan a calentar con movilidad articular disponiendo a los alumnos en círculo en los que cada uno señala un movimiento.</p> <p>Segundo, juego “Roba-petos”. Todos los alumnos en su parte trasera se ponen un peto simulando la cola de un animal. El objetivo es robar el máximo número de colas posible sin que te quiten la tuya. Si te quedas sin peto, no eres eliminado, continuas robando.</p> <p>Tercero, se establece un circuito por todo el patio del colegio para realizar el “raid” por equipos y relevos. Seis grupos de cuatro alumnos compiten corriendo el circuito de velocidad y obstáculos (ladrillos, aros, cuerdas) pasando el testigo realizando así cada alumno una vuelta.</p> <p>Por último, vuelta a la calma andando por el circuito y recogiendo el material empleado y cambio de camiseta e higiene en el vestuario.</p>	

Evaluación
Observación directa. Valorar la actitud mantenida durante la sesión, el interés mostrado por las propuestas y el correcto trabajo en grupo.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 17

Sesión Canicross

SESIÓN “CANICROSS”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none">• Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural.• Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural	
Contenidos	
C6 / C12	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA3 / CEA5	EAA3.3 / EAA 5.5
CEB5	EAB5.1
Metodología	
Taller educativo. Aprendizaje a través de la propia experiencia	
Competencias Clave	
CSC	
SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor Educación Física	Soporte audiovisual
Voluntario Club “Canicross Rioja”	
Alumnos	
Desarrollo de la sesión	
<p>En esta sesión, con conexión a la segunda (carreras al aire libre), contamos con la presencia de un miembro del club “Canicross Rioja”, quien impartirá un taller educativo sobre dicha modalidad deportiva (carrera de montaña con perros) y el respeto por los animales.</p> <p>Tras este taller, los alumnos se acercan a ver de cerca los perros e incluso correr con ellos. Quien tenga miedo o alergia a los perros no se le forzará a realizar la actividad.</p>	
Evaluación	

Observación directa. Valorar la actitud mantenida durante el taller educativo y el interés mostrado en este.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18

Sesión Juegos de oposición-cooperación

SESIÓN “JUEGOS DE OPOSICIÓN-COOPERACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB2 / CEB 5	EAB2.1 / EAB5.1
Metodología	
El juego como recurso educativo.	
Competencias Clave	
CSC SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física	3 esterillas Balón de espuma
Alumnos	6 ladrillos 12 pelotas de tenis
	6 aros
Desarrollo de la sesión	
<p><i>Calentamiento:</i> A modo de calentamiento, los alumnos corren por medio de la pista y al silbato, han de juntarse en grupos de 4 para formar una letra. Cuando esté formada vuelven a correr y al silbato de nuevo crean una letra formando grupos nuevos.</p> <p>Parte principal:</p> <p><i>1º juego: “Cruzar el río”</i></p>	

<p>Los alumnos organizados en 3 grupos, dispuestos en un lado del campo, han de cruzar al otro lado sin tocar el suelo. Para ello utilizan el material del que dispone cada grupo (1 esterilla, 2 ladrillos y 2 aros)</p> <p><i>2º juego: “Balón sentado”</i></p> <p>Tres personas se la quedan y tienen que eliminar al resto dándoles con el balón de cintura para abajo. Si les dan, estos se sientan. Si los alumnos que están sentados roban el balón debe pasárselo entre los que están en el suelo para salvarse.</p> <p><i>3º juego: “Balón prisionero”</i></p> <p>Se organiza al alumnado en dos equipos. Uno en cada parte del campo y un miembro de cada equipo en el cementerio rival. Estos han de eliminar al equipo rival y evitar ser eliminados. Cuando el balón te toca vas al cementerio pero continuas jugando.</p> <p><i>Vuelta a la calma:</i> Por parejas y con una esterilla, un miembro de la pareja se tumba y el otro realiza un pequeño masaje con pelota de tenis. A los 3 minutos cambio y se realiza al revés.</p> <p><i>Aseo y cambio de camiseta</i></p>
Evaluación
Observación directa. Valorar el trabajo en equipo, el interés por los juegos y el grado de participación dentro de estos.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 19

Sesión Deportes oposición-cooperación

SESIÓN “DEPORTES OPOSICIÓN-COOPERACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB2 / CEB 5	EAB2.1 / EAB5.1

Metodología	
El deportes como recurso educativo.	
Competencias Clave	
CSC SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Conos de colores Balón rugby 3 balones de espuma
Desarrollo de la sesión	
<p><i>Calentamiento:</i> Los alumnos corren por todo el espacio y al silbato deben coger el máximo número de conos del color que indique el profesor. Cuando los cojan, se vuelven a repartir por el suelo y se realiza la misma acción.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><i>1º deporte: “Datchball”</i></p> <p>Similar al balón prisionero, el “Datchball” es un deporte de cooperación y oposición. Sigue las mismas reglas que el juego tradicional, solo que se incorporan tres balones y los eliminados van al banquillo en vez de al cementerio. Si alguien coge el balón al aire, se lo entrega obligatoriamente al del banquillo para que este vuelva a jugar.</p> <p><i>2º deporte: “RugbyTouch”</i></p> <p>Modalidad de rugby en la que no hay placajes, sino que al tocar el cuerpo del jugador con balón, este entrega el balón al equipo rival. Dos equipos uno contra otro y tienen que pasar la pelota a la línea de fondo.</p> <p><i>Vuelta a la calma:</i> Realización de estiramientos en círculo. Cada alumno propone un tipo de estiramiento y se llevan a cabo estos con la supervisión del profesor.</p> <p><i>Aseo y cambio de camiseta</i></p>	
Evaluación	
Observación directa. Valorar el trabajo en equipo, el interés por los deportes y el grado de participación dentro de estos.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 20

Itinerario Didáctico: Parque del Iregua

ITINERARIO DIDÁCTICO: PARQUE DEL IREGUA
Objetivos

<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos de la importancia de la salud. • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C10 / C11 / C12 / C13 / C14 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 /CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EEA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB 2 / CEB 5 / CEB 7 / CEB 10	EAB2.1 / EAB5.1 / EAB7.1 / EAB7.2 / EAB10.2 / EAB10.3 / EAB10.4 / EAB10.5
Metodología	
Aprendizaje por descubrimiento y a través de la propia experiencia.	
Competencias Clave	
CSC CPAA SIE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física	2 picas 1 balón blando rugby
Maestro tutor del grupo-clase	2 pañuelos Conos pequeños
Alumnos	
Desarrollo de la sesión	
<p>Recorrido: Centro educativo– Parque del Iregua</p> <p>Tiempo: 3 horas 30 minutos (9:00-12:30)</p> <p>Distancia: 6,06 km (IDE Rioja, 2016)</p> <p>El Itinerario Didáctico se desarrolla entre el centro educativo hasta el Parque del Iregua a la altura del barrio de La Estrella (Logroño). Todo el recorrido se hace por camino de tierra siguiendo primero el curso del río Ebro para después remontar el río Iregua, afluente del primero.</p>	

El recorrido se hace en grupo, delante de este va el profesor de Educación Física encargado de la actividad y en última posición el maestro del grupo-clase para así llevar un completo control de los alumnos

Durante el recorrido, se hacen 3 juegos de cooperación /oposición similares a los de sesiones anteriores, alguno repetidos. Como las sesiones previas han estado destinadas a las carreras en el medio natural, juegos y deportes, las propuestas de este Itinerario Didáctico también están destinadas a los juegos y deportes, pero esta vez extraídos a un espacio ajardinado, el medio natural.

Estos juegos se realizan en tres lugares diferentes, previamente localizados como se ve en el mapa. Las propuestas durante el recorrido son:

1º juego: “Tocar al último”

Se organiza al grupo en 4 grupos de 6 personas y se establecen en filas. El objetivo es que el primero de la fila toque al último de esta. Cada dos minutos cambiamos de posición para que todos ocupen todas las posiciones de la fila.

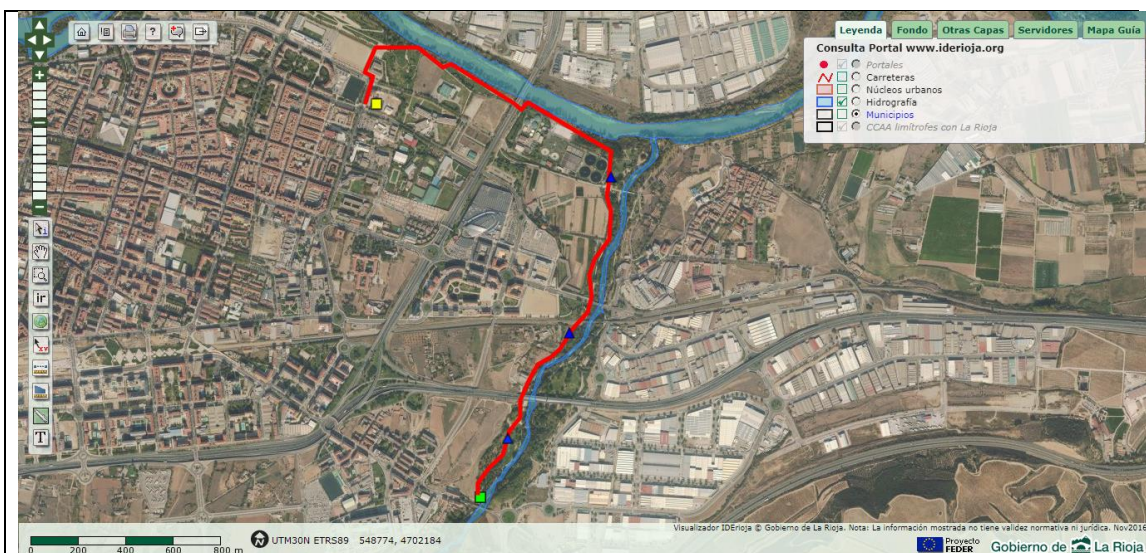
2º juego: “Atrapa la bandera”

En el gran espacio ajardinado establecido, se marcan los límites del campo y se organiza al grupo-clase en dos grupos de 12 alumnos. Cada grupo defiende su bandera y tiene que conseguir atrapar la bandera rival y traerla a su campo sin ser pillados por el rival.

3º juego: “Rugby Touch”

En un gran espacio ajardinado, con los dos mismos grupos del juego anterior, se juega a “RugbyTouch”, ya practicado en la sesión previa.

Al llegar al final del recorrido se hará un descanso para que los alumnos almuercen y beban agua, respetando así el tiempo de recreo pues una vez de vuelta en el colegio este ya ha acabado. Una vez termina el tiempo de almuerzo, se regresa al centro por el mismo recorrido y con la misma disposición que se ha realizado la ida, esta vez sin realizar paradas. Por último, a la llegada al cole y antes de entrar en clase, los alumnos se cambian de camiseta y se asean.



Evaluación

Observación directa. Valorar el comportamiento a lo largo de la sesión, el respeto por el medio natural, los compañeros y el interés por la mejora de la propia salud.

Extracción de una nota del primer bloque de la Unidad Didáctica (5 sesiones y 1 Itinerario Didáctico)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 21

Sesión Multiaventura

SESIÓN “Multiaventura”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natura 	
Contenidos	
C2 / C3 / C5 / C7 / C12 / C13	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA 1/ CEA 5/ CEA 8	EAA1.3 / EAA5.1 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB 5 / CEB 10	EAB5.1 / EAB 10.2 / EAB 10.3 / EAB 10.4 / EAB 10.5
Metodología	
Trabajo en grupo a través de estaciones/postas.	

Competencias Clave	
CSC CPAA	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Tirolina Slackline Arco y flechas Cuerdas Ladrillos Bancos suecos Diana Aros
Desarrollo de la sesión	
<p>Tras el primer Itinerario Didáctico, continuamos con las sesiones de juegos y actividades en el medio natural. Esta vez se realiza una sesión de “multiaventura” en el patio del colegio. En esta se establecen postas con diferentes propuestas en las que los alumnos organizados en 6 grupos van rotando cada 7 minutos. Las estaciones/postas son:</p> <p><i>Tirolina</i>; el centro cuenta con tirolina por lo que los alumnos tienen libertad en la posta para disfrutar del ocio de aventura.</p> <p><i>Slackline</i>: se instala una cincha de árbol a árbol la cual los alumnos deben cruzar de lado a lado manteniendo el equilibrio por encima de esta.</p> <p><i>Circuito de equilibrio</i>: los alumnos crean su propio circuito de equilibrio con bancos, aros, ladrillos, etc. Tienen que pasarlo y cuando hayan pasado todos los miembros del grupo sin caerse cambian de circuito.</p> <p><i>Circuito de coordinación</i>: los alumnos crean su propio circuito de coordinación con aros, cuerdas, ladrillos, etc. Tienen que pasarlo y cuando hayan pasado todos los miembros del grupo de forma coordinada y correcta cambian de circuito.</p> <p><i>Tiro con arco</i>: debido a la presencia de un solo tiro con arco, los miembros del grupo lanzan uno a uno tres flechas a la diana donde suman puntos y van rotando. Las flechas de este arco tienen ventosa, pero esta posta es la más vigilada por el profesor.</p> <p><i>Rocódromo</i>: Como el centro cuenta con una pequeña pared de rocódromo, se les da minutos a los alumnos para que con libertad disfruten de la pequeña escalada y movimientos en altura.</p> <p>Por último, vuelta a la calma recogiendo el material empleado y cambio de camiseta e higiene en el vestuario.</p>	
Evaluación	

Observación directa. Valorar el comportamiento e interés mostrado a lo largo de la sesión y el respeto por los materiales.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 22

Sesión Juegos de oposición-cooperación

SESIÓN “JUEGOS DE OPOSICIÓN-COOPERACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB2 / CEB 5	EAB2.1 / EAB5.1
Metodología	
El juego como recurso educativo.	
Competencias Clave	
CSC SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Letras de papel 4 colchonetas Balón de espuma
Desarrollo de la sesión	
<p><i>Calentamiento:</i> Los alumnos corren por el espacio y al silbato, el profesor dice un número. La labor de los alumnos es formar grupos con ese número de miembros en el menor tiempo posible.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><i>1º juego: “RelevaLetra”</i></p>	

Se organiza al alumnado en 6 grupos de 4 personas. Estos están a un lado del campo y han de ir a través de relevos al otro lado del campo para coger una letra de las que hay en el suelo con el fin de que entre todos conformen palabras. Buscar el mayor número de palabras posibles.

2º juego: “Transpórtame”

Se organiza el alumnado en 4 grupos de 5 personas y 4 restantes “se la quedan”. Los grupos han de transportar a un compañero de un lado a otro del campo con una colchoneta. Si lo que pillan les tocan con la colchoneta en la mano, volverán a comenzar desde inicio. Si sueltan la colchoneta y se quedan inmóviles no podrán ser pillados.

3º juego: “Que no caiga”

Dos grupos de 12. Un equipo tiene que conseguir que la pelota no caiga al suelo y el otro intentar que esta caiga y cambiar de roles.

Vuelta a la calma: Cada alumno cogerá una esterilla y formarán un círculo. Se tumbarán en decúbito supino y escuchando la música de relajación los alumnos se irán relajando poco a poco.

Aseo y cambio de camiseta

Evaluación

Observación directa. Valorar el trabajo en equipo, el interés por los juegos y el grado de participación dentro de estos.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 23

Sesión Deportes de oposición-cooperación

SESIÓN “DEPORTES DE OPOSICIÓN Y COOPERACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5

CEB2 / CEB 5	EAB2.1 / EAB5.1
Metodología	
Deporte como recurso educativo. Trabajo en grupo.	
Competencias Clave	
CSC SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Balón de balonmano Bate y pelota de béisbol
Desarrollo de la sesión	
<p><i>Calentamiento:</i> A modo de calentamiento los alumnos jugarán a “La cadeneta”. Un alumno comienza pillando al resto y al que pilla van formando una cadena que al llegar a ser formada por cuatro personas se va separando de dos en dos sucesivamente hasta pillar a todos los participantes.</p> <p><i>Parte inicial:</i></p> <p><i>1º deporte “Balonmano”</i></p> <p>Se organizan cuatro grupos de seis personas. Dos grupos se van a una cancha de balonmano y los otros dos grupos a otra. Realizan el deporte tras haber dado las explicaciones y normas el profesor.</p> <p><i>2º deporte “Béisbol”</i></p> <p>Se organizan dos equipos. En el espacio delimitado en el patio a consideración del profesor, jugarán al béisbol un equipo contra otro tras haber explicado las normas y reglamento del deporte.</p> <p><i>Vuelta a la calma:</i> Por parejas, realizan mímica de deportes, tienen que adivinar y cuando la hagan cambian el rol. De actuar a adivinar y viceversa.</p> <p><i>Aseo y cambio de camiseta</i></p>	
Evaluación	
Observación directa. Valorar el trabajo en equipo, el interés por los deportes y el grado de participación dentro de estos.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 24

Sesión BTT1

SESIÓN “BTT1”

Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15 / C16	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA 1/ CEA 5/ CEA 8	EAA1.1 / EAA1.5 / EAA5.1 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB 5 / CEB 10	EAB5.1 / EAB 10.2 / EAB 10.3 / EAB 10.4 / EAB 10.5
Metodología	
Taller educativo. Aprendizaje a través de la propia experiencia.	
Competencias Clave	
CSC CPAA	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Bicicletas 1 Pañuelo Casco
Desarrollo de la sesión	
<p>Durante la tercera semana de Mayo, las dos sesiones correspondientes están destinadas a la práctica de la bicicleta de montaña, ambos días en el patio del colegio. Los alumnos traerán las bicicletas y cascos de casa el martes para la primera sesión y los dejarán en el colegio para continuar el jueves. La sesión está destinada para ser realizada en el patio del colegio pero en caso de climatología adversa se realiza en el interior del polideportivo.</p> <p>Los alumnos que no dispongan de bicicleta y casco no tendrán problema pues se establecen grupos de tal forma que no va a hacer falta que todos los alumnos tengan bicicleta.</p> <p>En esta sesión se llevará a cabo primero un taller mecánico impartido por el profesor de la asignatura en el que aprender a arreglar una rueda pinchada, saber colocar el sillín, colocar la cadena si se nos ha salido, aprender a manejar los cambios, etc.</p>	

<p>Después se dedican unos minutos a andar en bici por el patio con el fin de observar a los alumnos y realizar dos grupos; uno de “expertos” y otro de “aprendices”.</p> <p>Los expertos jugarán a “Pañuelo sobre ruedas”; dos grupos en la cancha de baloncesto, cada uno en una canasta con una bici. Un alumno en medio del campo dice un número y quien tenga ese número coge la bici, se desplaza al medio, roba pañuelo y vuelve al campo.</p> <p>Los aprendices se quedarán en la zona delimitada anexa a la cancha para seguir practicando el manejo de la bicicleta y mejorar de cara a la segunda sesión.</p> <p>Por último, los alumnos recogen sus respectivas bicicletas y casco para guardarlos en el almacén. Después, se cambian de camiseta y asean en el vestuario.</p>
Evaluación
Observación directa. Valorar el comportamiento durante la sesión, cuidado de material y respeto de las normas establecidas con la bicicleta.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 25

Sesión BTT2

SESIÓN “BTT2”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15 / C16	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA 1/ CEA 5/ CEA 8	EAA1.1 / EAA1.5 / EAA5.1 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB 5 / CEB 10	EAB5.1 / EAB 10.2 / EAB 10.3 / EAB 10.4 / EAB 10.5
Metodología	
Componente competitivo y trabajo en equipo.	
Competencias Clave	
CSC	
CPAA	

SIE		
Recursos Humanos	Recursos Materiales	
Profesor de Educación Física	Bicicletas	Cinta señalizadora
Alumnos	Cascos	Conos
Desarrollo de la sesión		
<p>La segunda sesión de BTT está orientada a la realización de un circuito contrarreloj, un circuito de obstáculos y un recorrido de relevos en grupo.</p> <p>Primero se realiza un calentamiento de movilidad articular en grupo.</p> <p>Segundo se realiza el circuito contrarreloj en el patio alrededor del edificio del colegio, realizando varios intentos por parte de los alumnos y estableciendo tiempos y ver quien es más rápido.</p> <p>Tras este se realiza el circuito de obstáculos en el que se establece un zigzag, curvas cerradas, descenso de bordillo y diferentes superficies. En este no se establecen tiempos.</p> <p>Por último, organizamos al grupo en seis grupos de cuatro miembros con una bicicleta por grupo, de esta forma han de realizar una carrera de relevos dando cada uno una vuelta al circuito delimitado y relevando la bicicleta al siguiente compañero.</p> <p>Al finalizar, los alumnos guardan sus bicicletas y casco en el almacén pues se volverán a usar a lo largo del siguiente Itinerario Didáctico. Se asean y cambian de camiseta.</p>		
Evaluación		
Observación directa. Valorar el comportamiento durante la sesión, cuidado de material y respeto de las normas establecidas con la bicicleta.		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 26

Itinerario Didáctico: Parque del Ebro

ITINERARIO DIDÁCTICO: PARQUE DEL EBRO
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos de la importancia de la salud. • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas.

<ul style="list-style-type: none"> • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C10 / C11 / C12 / C13 / C14 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 /CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EEA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB 2 / CEB 5 / CEB 7 / CEB 10	EAB2.1 / EAB5.1 / EAB7.1 / EAB7.2 / EAB10.2 / EAB10.3 / EAB10.4 / EAB10.5
Metodología	
Aprendizaje por descubrimiento y a través de la propia experiencia.	
Competencias Clave	
CSC CPAA SIE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Maestro tutor del grupo-clase Alumnos	Bicicletas Balón blando Conos pequeños
Desarrollo de la sesión	
<p>Recorrido: Centro educativo – Parque del Ebro</p> <p>Tiempo: 3 horas 30 minutos (9:00-12:30)</p> <p>Distancia: 6,06 km (IDE Rioja, 2016)</p> <p>El segundo Itinerario Didáctico sigue el recorrido desde el centro educativo remontando la orilla del río Ebro hasta los jardines de Valvuená. La diferencia con el anterior Itinerario Didáctico (Tabla 20) es que en este se realiza en bicicleta, pues las sesiones previas han estado más centradas en la bicicleta de montaña.</p> <p>La vuelta tiene un recorrido diferente ya que no se sigue por completo el recorrido de ida, sino que tiene un tramo diferente para después volver a conectar con el realizado en la ida.</p> <p>Puesto que el Itinerario Didáctico se realiza en bicicleta, los primeros minutos de este se destinan a enseñar y mostrar las oportunas señalizaciones fijas de los carriles de bici, como por ejemplo; pasos de cebra, ceda el paso, semáforos. Y también se enseñará las</p>	

señalizaciones que deben de hacer a la hora de girar hacia uno u otro lado así como a la hora de parar.

Al igual que en el anterior Itinerario, en este también se realizan paradas en las que ejecutan propuestas. Estas son:

1º Juego: “Los 10 pases”

Dejando las bicicletas a un lado y desconectando del pedaleo, se les propone a los alumnos el juego de “los 10 pases”. Tarea simple en la que por grupos tienen que intentar realizar 10 pases para sumar un punto y el grupo rival tiene que tratar de evitarlo. Se organizan 4 grupos de 6 personas.

2º juego: “Béisbol-pie”

Tras haber realizado un nuevo tramo en bicicleta, se vuelve a dar descanso al pedaleo. Esta vez en un gran espacio ajardinado se organiza a la clase en dos grupos iguales, los cuales jugaran a béisbol con el pie en el espacio previamente delimitado por el profesor. Al llegar al final del recorrido se hará un descanso para que los alumnos almuercen y beban agua, respetando así el tiempo de recreo pues una vez de vuelta en el colegio este ya ha acabado. Una vez termina el tiempo de almuerzo, se regresa al centro con la misma disposición que se ha realizado la ida, esta vez sin realizar paradas. Por último, a la llegada al cole y antes de entrar en clase, los alumnos guardan las bicicletas y cascos en el almacén y de seguido se cambian de camiseta y se asean.



Evaluación

Observación directa. Valorar el comportamiento a lo largo de la sesión, el respeto por el medio natural, los compañeros y el interés por la mejora de la propia salud.

Extracción de una nota del segundo bloque de la Unidad Didáctica (5 sesiones y 1 Itinerario Didáctico)

Tabla 27

Sesión Escalada

SESIÓN “Escalada”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA5 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.5 / EAA5.1 / EAA8.2 / EAA8.3
CEB5 / CEB10	EAB5.1 / EAB10.2 / EAB10.3
Metodología	
<p>Clase magistral los primeros minutos de la clase al exponer los conocimientos y materiales de la escalada.</p> <p>Aprendizaje por descubrimiento en las demás propuestas.</p>	
Competencias Clave	
CSC	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física	Pies de gato Rocódromo
Alumnos	Mosquetón
	Arnés de seguridad
Desarrollo de la sesión	
<p>Comenzando el tercer bloque de la Unidad Didáctica, se desarrolla otro deporte en el medio natural como es la escalada. Esta sesión se va a llevar a cabo en tres lugares diferentes del centro.</p> <p>Primero, en el aula, donde se muestra el material necesario en la escalada, se dan nociones básicas de su funcionamiento y se enseñan imágenes de esta.</p> <p>Segundo, en las escaleras del centro, habrá colocadas cintas de colores para crear un rocódromo. Los alumnos desde abajo, tienen que seguir las vías de colores a</p>	

cuadrapedia y poder escalar. Cuando acaban una vía, bajan despacio por el otro lado de la escalera y realizan otra diferente, todos en fila india.

Por último, nos iremos al parque infantil del patio del colegio para usar el pequeño rocodromo que hay en este y realizar juegos por parejas mientras escalamos. Los juegos son:

1º juego: “Twistter”

Al igual que en el juego tradicional “Twistter”, se dan indicaciones como “mano derecha al rojo, pies izquierdo al azul” y así escalar con las indicaciones del profesor. Es decir, al ser las presas del rocodromo de colores se les indica en cuales deben apoyar y así realizar una escalada condicionada.

2º juego: “La pasarela”

Por parejas, cada alumno a un extremo del rocodromo tienen que ir avanzando en sentido contrario hasta cruzarse y organizarse para pasar los dos sin que ninguno se caiga.

Tras las diferentes propuestas los alumnos acuden al vestuario para su correspondiente aseo y cambio de camiseta.

Evaluación

Observación directa. Valorar el comportamiento e interés mostrado a lo largo de la sesión y el respeto por los materiales.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 28

Sesión Juegos de oposición-cooperación

SESIÓN “JUEGOS DE OPOSICIÓN-COOPERACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5

CEB2 / CEB 5	EAB2.1 / EAB5.1
Metodología	
El juego como recurso educativo.	
Competencias Clave	
CSC SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Colchonetas Bloques de psicomotricidad Balones de espuma Esterillas
Desarrollo de la sesión	
<p><i>Calentamiento:</i> Los alumnos corren por el espacio y al silbato del profesor han de juntarse por las indicaciones de este: color de camiseta, mes de nacimiento, alturas, etc.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><i>1º juego “Stop”</i></p> <p>Tres alumnos “se la quedan” y el resto huye. Para no ser pillados deben de decir la palabra “stop” y quedarse inmóviles con las piernas abiertas. Para ser salvados un compañero ha de pasar por debajo de las piernas del compañero.</p> <p><i>2º juego “Construimos un fuerte”</i></p> <p>Se establecen dos grupos. A cada grupo se le dan los mismos materiales y entre todos tienen que construir un fuerte suficientemente estable.</p> <p><i>3º juego “Derribamos el fuerte”</i></p> <p>Los mismos grupos, han de tirar el fuerte rival con balones de espuma y tratar de evitar que el fuerte construido no sea derribado.</p> <p><i>Vuelta a la calma:</i> Por parejas y cada una con una esterilla, se dan mutuamente un pequeño masaje. Cambio de roles.</p> <p><i>Aseo y cambio de camiseta</i></p>	
Evaluación	
Observación directa. Valorar el trabajo en equipo, el interés por los juegos y el grado de participación dentro de estos.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 29

Sesión Deportes de oposición-cooperación

SESIÓN “DEPORTES DE OPOSICIÓN Y COOPERACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. 	
Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C11 / C12 / C13 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 / CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EAA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.2 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB2 / CEB 5	EAB2.1 / EAB5.1
Metodología	
Deportes como recurso educativo. Trabajo en grupo.	
Competencias Clave	
CSC	
SIEE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física	24 Sticks
Alumnos	2 pelotas de floorball
	1 balón de volleyball
Desarrollo de la sesión	
<p><i>Calentamiento:</i> A modo de calentamiento los alumnos jugarán a “La araña”. Todos los alumnos se colocan a un lado del campo menos uno que se queda en la línea central. Al silbato, todos tienen que pasar de un lado al otro sin ser pillados por la persona central que es el que tiene que atrapar al máximo número de personas posible para crear un muro en medio.</p> <p><i>Parte principal:</i></p> <p><i>1º deporte “Floorball”</i></p> <p>Modalidad del hockey patines, sin embargo, no se practica en patines sino en zapatilla deportiva. Se realizan grupos de 6 alumnos para que dos grupos jueguen entre sí en una</p>	

pista de balonmano pero con porterías pequeñas y los otros dos grupos jueguen en la pista anexa. Antes se dan las nociones y reglas del deporte así como se reparte un stick por persona.

2º deporte “Volleyball”

En los mismos grupos de la propuesta anterior, se desplazan a la cancha de volleyball para enfrentarse entre sí, pero esta vez cambiando de grupo rival. Al igual que en el resto de deportes primero marcamos las reglas y normas del deporte.

Vuelta a la calma: En grupos de cuatro personas, los alumnos piensan en una situación deportiva de las vivenciadas en los deportes practicados a lo largo de todas las sesiones previas y la representan delante del resto de grupos para que estos traten de adivinar.

Aseo y cambio de camiseta

Evaluación

Observación directa. Valorar el trabajo en equipo, el interés por los deportes y el grado de participación dentro de estos.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 30

Sesión Gymkana orientación

SESIÓN “GYMKANA ORIENTACIÓN”	
Objetivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural 	
Contenidos	
C5 / C6 / C7 / C8 / C10 / C11 / C12 / C13	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA2 / CEA3 / CEA5 / CEA8	EAA2.1 / EAA3.3 / EAA5.1 / EAA8.3 / EAA8.5
CEB 5 / CEB 10	EAB5.1 / EAB10.2 / EAB10.3 / EAB10.5
Metodología	
Trabajo cooperativo/ en grupo	
Competencias Clave	

CD SIE CSC	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Alumnos	Tablets Mapas del colegio
Desarrollo de la sesión	
<p>La última sesión con el horario estándar de una sesión de Educación Física consiste en relizar una gymkana por grupos en el patio del colegio.</p> <p>Primero se explica el funcionamiento de la actividad, después, se da a cada grupo un mapa del patio con un solo punto marcado en este y una tablet.</p> <p>El primer punto es diferente para cada grupo, con la intención de que todos salgan de la misma zona pero busquen puntos diferentes y no coincidan a lo largo de la gymkana.</p> <p>Los grupos han de encontrar los puntos en los que hay un código QR y deberán escanearlo para obtener una palabra. Después, deben volver a la posición inicial donde estaba el profesor para que este les marque otro punto y así sucesivamente hasta que escanean todos los códigos y deben formar la frase con las palabras obtenidas.</p> <p>Una vez acabada la sesión los alumnos se cambian de camiseta y asean en el vestuario.</p>	
Evaluación	
Observación directa. Valorar el trabajo en grupo, forma de organización, sentido de la orientación y respeto del material.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 31

Itinerario Didáctico: Monte Ccantabria

ITINERARIO DIDÁCTICO: MONTE CANTABRIA
Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar a los alumnos de la importancia de la salud. • Desarrollar en el alumnado comportamientos saludables y rutinas de actividad física e higiene. • Crear interés del alumnado por la naturaleza y respeto por el medio natural. • Desarrollar las habilidades perceptivo motrices básicas. • Conocer las diferentes actividades y deportes en el medio natural

Contenidos	
C1 / C2 / C3 / C4 / C5 / C6 / C7 / C8 / C9 / C10 / C11 / C12 / C13 / C14 / C15	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje
CEA1 /CEA2 / CEA3 / CEA8	EAA1.1 / EAA1.3 / EEA1.5 / EAA2.1 / EAA2.2 / EAA3.3 / EAA8.3 / EAA8.4 / EAA8.5
CEB 2 / CEB 5 / CEB 7 / CEB 10	EAB2.1 / EAB5.1 / EAB7.1 / EAB7.2 / EAB10.2 / EAB10.3 / EAB10.4 / EAB10.5
Metodología	
Aprendizaje por descubrimiento y a través de la propia experiencia.	
Competencias Clave	
CSC CPAA SIE	
Recursos Humanos	Recursos Materiales
Profesor de Educación Física Maestro tutor del grupo-clase Alumnos	Brújula Mapa de la zona
Desarrollo de la sesión	
<p>Recorrido: Centro escolar – Monte Cantabria</p> <p>Tiempo: 3 horas 30 minutos</p> <p>Distancia: 8 km (IDE Rioja, 2016)</p> <p>El último Itinerario Didáctico y última sesión de la Unidad, recorre el trayecto entre el centro educativo hasta lo alto del Monte Cantabria. Este itinerario fusiona el entorno urbano y el entorno natural pues en el comienzo de la ruta se transita por el casco urbano para después desviarse hacia el medio natural.</p> <p>Al ser el último Itinerario Didáctico, este es el que tiene más distancia, desnivel y complejidad, por ello no se realizan paradas con actividades físicas como en los anteriores, puesto que supondrían un mayor gasto físico. Este se centra en el senderismo y deporte de orientación, practicada en la sesión anterior. Se sustituyen las actividades por preguntas orales y retos de orientación durante la marcha, a través de los cuáles, los propios alumnos trabajando en equipo deberán ir descubriendo el recorrido.</p>	

Es decir, desde el punto de salida el profesor dará unas indicaciones que los alumnos tendrán que interpretar para así orientarse y seguir el recorrido establecido. Las indicaciones son:

“Cuando salgas por la puerta del cole, ve a la rotonda sur más cercana”

“Desde este punto, avanza 600 metros dirección Oeste”

“Continúa 100 metros dirección SO y encontrarás el río”

“Cruza el puente y siguiendo los cipreses hallarás el camino”

“Si estás en el camino, síguelo hasta la cima, pero tendréis que responder muchas preguntas a lo largo de este”

Las preguntas orales que se realizan una vez ya están en el camino rural, sin desviaciones son:

“Si Logroño está a nuestro Sur, ¿en qué dirección desciende el río Ebro?”

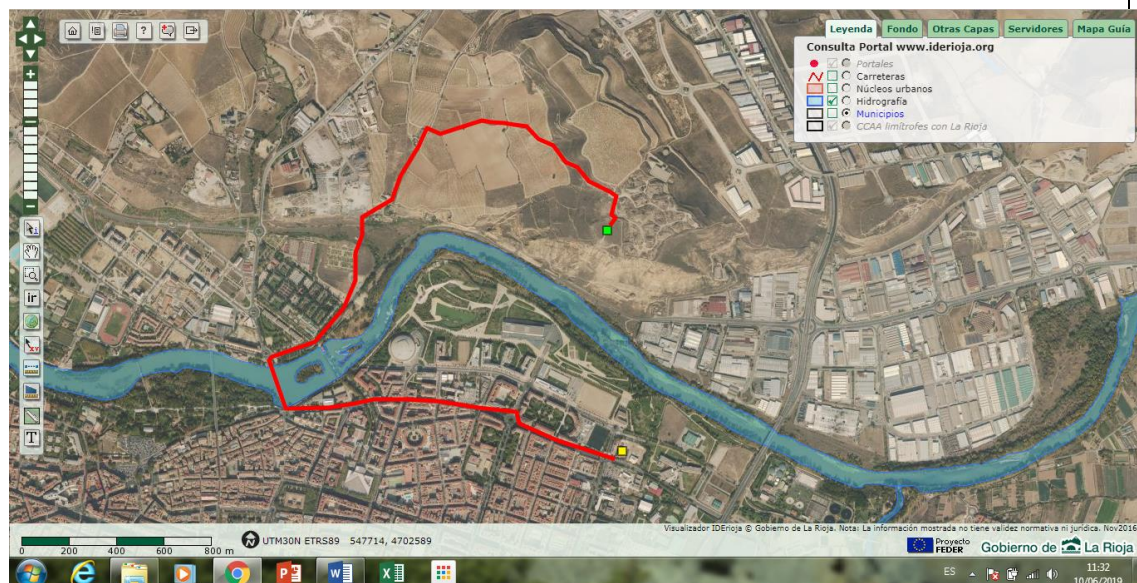
“Viendo Logroño desde lo alto, ¿qué está más al Sur, la plaza de toros o la catedral?”

“Localiza y nombra tres sitios que estén al oeste de la ciudad”

Para ello los alumnos dispondrán de un mapa de la zona, que se les entrega en la salida el recorrido y el profesor lleva una brújula con la que poder ayudar a los alumnos.

El almuerzo se realiza en la cima del monte, pero si vemos que la ruta es de mucha exigencia, el almuerzo se realiza antes para recuperar fuerzas y continuar con la marcha. La organización del grupo y el material necesario del alumno sería como en los dos anteriores.

Al regresar al centro, los alumno se asean y cambian de camista.



Evaluación

Observación directa. Valorar el comportamiento a lo largo de la sesión, el respeto por el medio natural, los compañeros y el interés por la mejora de la propia salud.

Extracción de una nota del tercer bloque de la Unidad Didáctica (4 sesiones y 1 Itinerario Didáctico)

Fuente: Elaboración propia.

3.11 Cronograma

Tabla 32

Cronograma de la Unidad Didáctica

ABRIL 2020						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2 Lengua Castellana	3	4	5
6	7 Matemáticas	8	9 Presentación UD (1 hora)	10	11	12
13	14 Sesión “Raid” (1 hora)	15	16 Sesión “Canicross” (1 hora)	17	18	19
20	21 Sesión “Juegos cooperación oposición” (1hora)	22	23 Sesión “Deportes cooperación oposición” (1 hora)	24	25	26
27	28 1º Itinerario didáctico (3 horas 30 min)	29	30 Lengua Castellana			
MAYO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5 Matemáticas	6	7 Sesión “Multiaventura” (1hora)	8	9	10

11	12 Sesión “Juegos cooperación oposición” (1hora)	13	14 Sesión “Deportes cooperación oposición” (1hora)	15	16	17
18	19 Sesión “BTT 1” (1hora)	20	21 Sesión BTT 2” (1hora)	22	23	24
25	26 2º Itinerario didáctico (3 horas 30 minutos)	27	28 Lengua Castellana	29	30	31
JUNIO 2020						
L	M	X	J	V	S	D
1	2 Sesión “Escalada” (1hora)	3	4 Sesión “Juegos cooperación oposición” (1hora)	5	6	7
8	9 Sesión “Deportes cooperación oposición” (1hora)	10	11 Sesión “Gymkana Orientación” (1 hora)	12	13	14
15	16 3º Itinerario didáctico (3 horas 30 min)	17	18 Matemáticas	19 FIN	20	21

Fuente: Elaboración propia.

4. Conclusiones

El objetivo general del Trabajo Fin de Grado era “Diseñar una Unidad Didáctica para fomentar el hábito de la actividad física en el alumnado de 6º de primaria por medio del entorno natural”. Para ello previamente se establecieron unos objetivos específicos; “Mostrar la relevancia de la actividad física como factor protector de la salud, demostrar la importancia del entorno natural en la educación y analizar propuestas de intervención en torno a la actividad física y salud” que han facilitado la consecución del objetivo general.

Teniendo en cuenta el primer objetivo específico; “Mostrar la relevancia de la actividad física como factor protector de la salud” se concluye, que efectivamente, la actividad física influye en la salud de la persona y no solo está asociada al aspecto físico, también al psicológico y social, donde puede contribuir incluso a un mayor rendimiento académico del niño.

En cuanto al segundo objetivo específico; “Demostrar la importancia del entorno natural en la educación”, se ve cómo la propuesta de actividades en este medio es un gran recurso metodológico educativo pues sustenta un gran factor motivacional en el alumno y un gran potencial educativo. Al mismo tiempo, hay que sumarle la transmisión de valores y respeto por el medio ambiente.

Por último, en cuanto a “Analizar propuestas de intervención en torno a la actividad física y salud”, se han estudiado varias propuestas, desde organizaciones mundiales como la OMS, a través de la iniciativa “Por tu salud muévete”(centrada en la actividad física), propuestas gubernamentales como es el caso del “III Plan de Salud de La Rioja 2015-2019” (centrado en la salud) y propuestas de centro educativo como el programa de Itinerarios Didácticos del CEIP Nuestra Señora del Rosario en Almería (centrado en la actividad física en el medio natural).

Por ello, apoyándose en los argumentos teóricos y propuestas de intervención analizadas, se ha elaborado una Unidad Didáctica haciendo de esta una propuesta más global y completa en el ámbito escolar con el objetivo de fomentar el hábito de actividad física.

5. Limitaciones

A la hora de realizar el Trabajo Fin de Grado no ha habido problema con la búsqueda de información, pues el tema que se trata es amplio y por lo tanto hay gran cantidad de artículos y revistas de información sobre salud, actividad física y medio natural. El problema ha surgido a la hora de conexionar estas tres áreas buscando y dando razones de peso para demostrar por qué deben ir unidas y cómo se pueden trabajar en un centro educativo de Educación Primaria.

Estas indagaciones eran fáciles de encontrar por separado, pero no interrelacionadas, y más en el caso del medio natural. A pesar de ello, la actual ley educativa de Educación Primaria recoge todas estas áreas en el currículo, por lo que a través de ella se ha producido a su vinculación.

Por último, la gran dificultad encontrada ha sido establecer la forma en la que presentar la propuesta de intervención. La problemática surgía al dudar en la realización de una Unidad Didáctica o Proyecto Educativo, encasillando estos dentro del curso académico, jornadas escolares y horario establecido.

6. Prospectiva

El trabajo realizado se considera de gran interés y de actualidad, por lo que es un contenido del cual se pueden extraer trabajos similares ampliando este u otros trabajos con iniciativas diferentes pero compartiendo temática.

Por ello, como futuras líneas de investigación, podemos plantear esta misma propuesta de intervención desde edades inferiores con el fin de intentar ir trabajando y promover los hábitos y comportamientos saludables desde la base. También, se puede plantear la misma propuesta de intervención desde el punto de vista interdisciplinar relacionando las diferentes áreas de conocimientos o elaborar un Proyecto Educativo recogiendo en la Programación Educativa de Centro (PEC) cómo seña de centro y forma de trabajo.

También es interesante centrar los Itinerarios Didácticos en la educación ambiental pues en la actualidad, el cambio climático es una realidad y hay que actuar y concienciar a la sociedad desde la temprana edad.

7. Referencias

- Agut, L., Barreda, L., Linares, N y Martínez, R. (2013). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. *Fórum de Recerca*, 18, 259-274.
- Beltrán, V.J., Beltrán, J.I., Moreno, J.A., Cervelló, E y Montero, C. (2012). El uso de videojuegos activos entre adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7, 19-24.
- Caballero, P. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple archivo. *Revista digital de Educación Física*, 19, 99-114. Recuperado de [file:///C:/Users/w7/Downloads/Dialnet-PotencialEducativoDeLasActividadesFisicasEnElMedio-4122561%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/w7/Downloads/Dialnet-PotencialEducativoDeLasActividadesFisicasEnElMedio-4122561%20(2).pdf)
- Cintra, O y Balboa, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud., 159. *Revista digital efdeportes.com*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- De la Fuente, A. (2015). Los itinerarios educativos en el proyecto educativo de centro como instrumento para trabajar las competencias y fomentar la práctica del trabajo cooperativo en los equipos docentes y con el alumnado. *Avances en supervisión educativa*, 23. Recuperado de <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/28/29>
- Decreto 24/2014, de 13 de junio, *por el que se establece el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de La Rioja*. Boletín Oficial de La Rioja, 74, de 16 de junio de 2014.
- Equipo de expertos de la Universidad Internacional de Valencia. (2018). *Salud oficial: definición, determinantes y recomendaciones*. Recuperado de <https://www.universidadviu.es/salud-social-definicion-determinantes-y-recomendaciones/>
- Gobierno de La Rioja. (2015). *III Plan de Salud de La Rioja 2015-2019. Dar prioridad a las personas*. Recuperado de: <https://www.riojasalud.es/f/rs/docs/3-plan-salud.pdf>
- Gobierno de La Rioja. (2016). *Itinerarios de educación ambiental del programa CEHS*. Recuperado de <https://www.larioja.org/medio-ambiente/es/educacion->

informacion-ambiental/programa-educacion-ambiental-cehs/actividades-puntuales-educacion-ambiental/itinerarios-educacion-ambiental-programa-cehs

Gobierno de La Rioja. (2016). *Visitas a instalaciones*. Recuperado de <https://www.larioja.org/consorcio-aguas/es/visitas-instalaciones>

González, A. (2016). Aprovechamiento del entorno natural en el Grado de Educación Primaria. Congreso Virtual Internacional de Educación, Innovación y TIC.

Gutiérrez-Fisac, J.L., Royo-Bordonada, M.A. y Rodríguez-Artalejo, F. (2006). Riesgos asociados a la dieta occidental y el sedentarismo: la epidemia de la obesidad. *Gaceta Sanitaria*, 20 (1), 48-54.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.

López de Haro, F., y Segura Serrano, J. A. (2013). Los itinerarios didácticos: un recurso interdisciplinar y vertebrador del currículum. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 6(12), 15-31. Recuperado de <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>

Moscoso, D., Sánchez, R., Martín, M. y Pedrajas, N. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *Revista de de Metodología de Ciencias Sociales*, 30, 77-108.

Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Recuperado de: https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf

Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la salud, glosario*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=D1C2BC18A6AC3C3C30446F6CE25EC23D?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2003). *Iniciativa Mundial Anual Por tu Salud, Muévete*. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67876/WHO_NMH_NPH_PAH_03.1_spa.pdf?sequence=1

- Organización Mundial de la Salud. (2004). *57ª Asamblea Mundial de la Salud*. Recuperado de http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_REC1-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud mental: Un estado de bienestar*. Recuperado de: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- Padial, M. (2010). *Obesidad, sedentarismo y ejercicio físico, análisis del tratamiento informativo en la prensa local andaluza*. (Tesis de maestría). Universidad Internacional de Andalucía. Recuperado de https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111_Padial.pdf?sequence=1
- Pérez, D., Párraga, J.A., Villar, M y Lozano, E.D. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria. *Revista Digital de Educación Física*, 45, 9-11.
- Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el 15 de mayo de 2019 de <https://dle.rae.es/?id=XRATOVq>
- Real Academia Española. (2018). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el 20 de mayo de 2019 de <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/28/29>
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52, de 1 de marzo de 2014.
- Robertson, J. (2014). Primeros pasos en la enseñanza al aire libre o cómo enseñar ensuciándose. *Aprendiendo al aire libre*, 5. Recuperado de https://aprendiendoalairelibre.es/wp-content/uploads/sites/4/2017/02/160606_PROJECTDIRT_OCD_BOOK10_A5_Spain.pdf

- Romero, J.A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *Revista digital efdeportes.com*, 63. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>
- Sáez, J., Caballero, J.A. y Fuentesal, J. (2012). Un análisis DAFO sobre las actividades en el medio natural, estrategias de intervención desde la perspectiva de la educación física. *Trances*, 4(6), 445-460.
- Sánchez-Barbudo, M., Urones, C., y Vacas, J.M. (1995). La investigación del entorno natural de la escuela como recurso didáctico. *Aula*, 7, 307-314.
- Tejada, J. y Sáez, J. (2009). Educación física y educación ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza. *Revista Wanceulen e.f. digital*, 5. Recuperado de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3314/b15549860.pdf?sequence=1>
- Velázquez, S. (2013). Unidad 3: Salud física y emocional. Recuperado el 13 de mayo de 2019 de file:///C:/Users/w7/Downloads/LECT100%20(1).pdf